



RECETARIO

GRAMÁTICA DE LA COCINA: REVUELTO DE LETRAS



SUMARIO

AGRADECIMIENTOS	2
EQUIPO DE COCINA	3
ALIMENTO PARA CUERPOS Y ESPÍRITUS	4
EL PROGRAMA	6
TARLETAS DE MERLUZA	8
ARROZ TIERRA Y MAR	9
ENSALADA VARIADA	10
POLLO AL AJILLO	11
MENÚ PARA ERASMUS	13
MERLUZA A LA ROTEÑA	17
CARRILLADA	18
ENSALADA COLORÍN	19
POLLO EN SALSA PICANTONA	20
CARNE EN SALSA ANA	21
CANELONES A LA PAPAZZI	22
ALIÑO EXTREMEÑO	23
PISTO CON TOMATE Y COSTILLAS	24
TARTA DE LETRAS DECORADAS	25
ASAMBLEA 26 DE FEBRERO	27
TARTA DE FRUTAS	30
SOPAIPILLAS CON CHANCO DE PIEDRA	31
ENSALADA DE PASTA	32
SALMOREJO	33
PIZZA SALUDABLE	34
TORRIJAS	35
POLLO CON ARROZ	36
BUÑUELOS CON CHOCOLATE	37
HUEVOS RELLENOS	38
PATATAS ALIÑADAS	39
ARROZ TRES DELICIAS	40
BIZCOCHOS	41
ENSALADA DE PASTA	42
MENÚ CONVIVENCIA EN EL MAJUELO	43
GALLETAS DE HALLOWEEN	45
TALLARINES A LA MARINERA	47
ENSALADA GRIEGA	48
MENÚ DEL DÍA DEL GITANO ANDALUZ	49
ROSAS DE MANZANA Y HOJALDRE	50
POSTRE EN VASO DE CHOCOLATE	51
REVUELTO DE LETRAS CON PEREJIL	52

GRAMÁTICA DE LA COCINA: Revuelto de Letras

Os entregamos este **Recetario**, fruto de una parte del trabajo desarrollado durante el año 2019 (abarcando parte de dos cursos escolares), en los talleres que realiza la Asociación Nacional Presencia Gitana, en el marco de su Programa Instrucción General Básica para la Vida (IGBV), en colaboración con el CEIP Andalucía a través de su Comunidad de Aprendizaje.

La elaboración de estas recetas se llevó a cabo en la cocina de la citada Comunidad de Aprendizaje, en su taller polivalente, en la sala de profesorado y durante la visita al Taller de cocina de una de las participantes en este proyecto y excepcional colaboradora. El CEIP Andalucía se ubica en el barrio del Polígono Sur de Sevilla, concretamente entre la barriada Martínez Montañés y Antonio Machado. Son muchas más las mujeres que han acudido a nuestros distintos talleres que las aquí reseñadas, pero no todas han participado en la elaboración de este recetario y en este Taller en concreto.

Creemos haber puesto nuestro “granito de sabor” aumentando vuestro interés y empoderamiento, reforzando vuestra capacidad de aprendizaje y de trabajo en equipo, el conocimiento de nuestra rica gastronomía mediterránea y de otras partes del mundo, impartiendo pautas para obtener una adecuada economía doméstica y sentando las bases para elaborar una alimentación saludable. Hemos aprendido, al menos, otro tanto como lo que nos propusimos enseñaros de vuestro tesón y formidable espíritu de lucha, de vuestros saberes y habilidades. De modo que el aprendizaje ha sido mutuo y, desde luego, provechoso. Gracias por confiar en nuestra entidad.

Deseamos que el Recetario sea de vuestro agrado y lo disfrutéis con los vuestros.
Sevilla, diciembre de 2019

***Agradecimientos.** A todas las mujeres que durante este año han pasado por nuestros talleres, estén representadas o no en este recetario. A toda la Comunidad Educativa del CEIP Andalucía, y en especial a su Equipo Directivo, por hacerlo todo tan fácil y por su espléndida colaboración a lo largo y ancho del proceso que ha hecho posible el desarrollo de este Programa. Y, ¿cómo no?, a las personas becarias, en prácticas y voluntarias que han contribuido a que el resultado haya sido tan satisfactorio.*

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

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

EQUIPO DE COCINA

Las personas que se han arrimado a los fogones y han elaborado las recetas, creando suculentos platos, y fomentando la convivencia entre guisos, amenas charlas aderezadas con pasteles y demás aspectos culinarios de este pequeño recetario, han sido:

- **Personas participantes de esta gran cocina:**

- Agustina Fernández
- Ana Paredes
- Aurora Jiménez Paredes
- Carmen Peña
- Esperanza Ramos
- Lola Jiménez
- María Fernández
- Raquel Mata
- Rocío Muñoz
- Sonia Salazar
- Amalia Luisa Navarro
- Aurora Jiménez Campos
- Carmen Martín
- Dolores Payán
- Juana Carrillo
- María Soto
- Pastori Campos
- Remedios Martín
- Rosa Payán
- Yesica Salguero

- **Personas colaboradoras que han estado en algún momento en los fogones:**

- o Bárbara Bastos. Becaria. Residencia Universitaria Flora Tristán. Universidad Pablo de Olavide (UPO). Brasileña. Curso 19/20.
- o Clara Orellana. Prácticas puntuales. Grado Nutrición Humana y Dietética (UPO). Curso 18/19
- o Claudia Bonilla. Becaria. Residencia Universitaria Flora Tristán (UPO). Curso 18/19.
- o Elena García. Prácticas puntuales. CFGS Integración Social. CESUR. Curso 18/19.
- o Laura Campos. Voluntariado lector. Universidad de Sevilla. Curso 18/19.
- o Javier Mata. Voluntario. Educación Social (UPO). Curso 19/20.
- o Juan Fco. Ortega. Voluntario puntual. Residencia Universitaria Flora Tristán (UPO). Curso 18/19.
- o Manuel de la Vega. Becario. Residencia Universitaria Flora Tristán (UPO). Curso 18/19.
- o María José Fernández Marchena. Colaboradora especial que hace las funciones de maestra de cocina en sus instalaciones.
- o Naomi Teodora. Becaria. Residencia Universitaria Flora Tristán (UPO). Curso 19/20.
- o Natalia Figueroa. Voluntaria. Master en Psicología (UPO). Chilena. Curso 18/19
- o Noemí Middei. Voluntaria. Máster Psicología Clínica (UPO). Italiana. Curso 19/20
- o Patricia Hernández. Prácticas puntuales. Grado Nutrición Humana y Dietética (UPO). Curso 18/19
- o Rocío Cano. Voluntaria puntual. Curso 19/20.

- **Personal de la entidad que ha coordinado el Programa:**

- o Miriam Rodríguez. Monitora principal del Taller.
- o Federico Pablos.
- o Lourdes Rey.

ALIMENTO PARA CUERPOS Y ESPÍRITUS

El buen alimento cría entendimiento.
Del refranero castellano

Esta “**Gramática de la Cocina: Revuelto de Letras**”, que en tus manos tienes, cocinado a su cadencia precisa para no arrebatarlo con hervores inoportunos, es la tercera entrega de un **Recetario** que sintetiza una parte concreta del trabajo de aprendizaje-enseñanza llevado a cabo en un nuevo curso, en el marco de los talleres que conforman, como dicho queda en la Presentación que precede a estas líneas, el **PROGRAMA “Instrucción General Básica para la Vida”**, que desarrolla la Asociación Nacional Presencia Gitana en el Polígono Sur desde el año 2014.

La enjundia y calidad del contenido del curso, la brillantez y buena coadura de los resultados alcanzados por la pléyade de aprendizas-maestras partícipes-protagonistas, merita su publicación y difusión, consolidando la decisión de poner en común y socializar los frutos de estas labores culinarias desde que las incluyéramos en el Programa. Así damos testimonio de los avances alcanzados en su formación y creatividad: de lo práctico elemental cotidiano al logro de lo artístico excelso (la cocina, ciencia y arte), que consolida y acrece ritos sociales y costumbres vinculados al condumio compartido, y a su transmisión intergeneracional familiar y social. Para una parte significativa de las alumnas del Programa, el gradiente gastronómico de este proceso remite, en última instancia, a ciertas expresiones de su identidad de pueblo y de su peripecia secular, con la intemperie del hambre en épocas de escasez, privación o merma del sustento (tripa vacía, corazón sin alegría), o el cobijo de los tiempos de bonanza y abundancia (de la panza, sale la danza).

En pretéritos tiempos inclementes, las circunstancias impusieron -con el disimulo del ser, estar o pasar de los *dolidos*, el camuflaje, el escondite, la itinerancia o la huida-, el ayuno ocasional, el hambre cotidiana o la escasa pitanza, conseguida *a salto de mata*, cuando la acucia del estómago agudizaba el ingenio y la forzosidad de acostumbrarse a querer y conformarse con lo que se podía, porque no se podía lo que se quería. O, *a sensu contrario*, en momentos calmos, cuando la estabilidad de un asentamiento permanente permitía el sosiego de vivir en paz, armonía y buena vecindad, la procura de los recursos que aseguran el pan nuestro de cada día y la factible convivencia en concordia, el inevitable y enriquecedor mestizaje con otras realidades en presencia.

Como en las entregas precedentes, la exposición meridianamente clara, directa y elemental de las recetas concebidas, ensayadas y logradas aquí recogidas, presenta un *corpus* etnográfico de indudable interés y utilidad, cuya edición viene a sumarse a las entregas precedentes. Su compilación, publicación y difusión están configurando un referente que bien pudiera fijar esta artificial *isla* aislada de “*las Tres Mil Viviendas*” en el mapa de la cocina popular andaluza y *eo ipso* universal.

Cocina a la que el gradiente gitano trufa con ingredientes de su propia creatividad y los adoptados y adaptados del cocinar de los pueblos “visitados” en su diáspora de la India al Mediterráneo, cuyo milenio estamos celebrando. Elementos que permean la diversidad cultural y el mestizaje gastronómico: mezcla o revuelto de una simbiosis de recetas ingeniosas de sabores claros, limpios, abundantes, sustanciosos y saludables, que han de ingerirse con prudencia, como aconseja el proverbio con el que ponemos el punto y final a estas notas: “*quien come con cordura, por su salud procura*”.

EL PROGRAMA

Nuestro Programa “*Instrucción General Básica para la Vida*” (IGBV), inició su andadura en las “*Tres Mil Viviendas*” del Polígono Sur de Sevilla el año 2014, que resultó seleccionado en la convocatoria de subvenciones con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) del entonces Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Como consecuencia del acierto en su ejecución y desarrollo, se mantuvo en los dos años siguientes y desde el 2017 su renovación como programa de intervención social de continuidad se transfirió a la Junta de Andalucía, por el devenido Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, siendo incardinado en y supervisado por la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de dicha Comunidad Autónoma. Con esta publicación rendimos memoria de una de las actividades del Programa gestionado en el recién concluido año 2019.

Este Programa nació como 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 personas adultas no instruidas o iletradas de diversos orígenes y/o identidades”.

Uno de los pilares fundamentales de este proyecto es el diseño, planificación y ejecución, con carácter experimental y pionero, de un proceso de intervención social interdisciplinar con gradiente instructivo-formativo-socioeducativo. Lo que hemos denominado Programa de “*Instrucción General Básica para la Vida*”, se divide, a grandes rasgos, en **cuatro grandes bloques**, cuyo objetivo es que las personas a las que se aplica puedan:

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

Todos estos aspectos se han llevado a cabo a partir de una metodología de investigación-acción-reflexión, continua, constructiva y flexible. Nuestro objetivo es sumar, partir de las propias necesidades del entorno, de las personas y de las entidades que se encuentran en tal contexto, a las que se provee de las herramientas para que sean artífices de su propio desarrollo.

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

El Programa se ha desarrollado en varias barriadas el Polígono Sur con diferentes contenidos, metodologías, niveles y convenios. A continuación, exponemos una parte de

la labor realizada en el CEIP Andalucía por un grupo de mujeres: madres, abuelas, primas, tías..., en interacción e incluso con las familias, el profesorado y el alumnado de esta comunidad educativa. A lo largo del curso escolar 2018-19 nuestro trabajo se realizó contando con otros organismos y entidades, en otro tipo de talleres, los viernes, y, en lo que afecta al Curso 2019-20, desde enero a diciembre de 2019, en horario de 09.00 a 12.30 horas.

El repertorio de actividades ha consistido en coadyuvar a que las personas destinatarias-protagonistas del Programa adquieran conocimientos sobre economía doméstica, trabajo en grupo, desarrollo práctico de los contenidos del carné de manipulador de alimentos, hábitos de vida saludable, recopilación de recetas elaboradas después de un acuerdo grupal, conocimiento y reflexión en torno a la pirámide nutricional, actividades para el fortalecimiento de la autoestima, participación directa e indirecta en la vida de la comunidad educativa, y un largo etcétera que desborda las perspectivas de un recetario como el que estamos presentando.

Hemos dedicado una especial atención a estas cinco competencias:

- 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.

Asimismo, hemos procurado que, partiendo de un aprendizaje no formal, las personas participantes accedan a la educación formal o el desarrollo de talleres con certificados de profesionalidad. Durante este curso escolar hemos conseguido, a través del trabajo en red con otras entidades, que algunas de las mujeres hayan sentido la necesidad de seguir formándose y hayan accedido a otros grados de instrucción. Destaquemos el caso de quien ha comenzado a trabajar en una empresa nacional de hostelería como “pinche de cocina”, tras completar diferentes cursos de formación. Siempre hemos contemplado la necesidad de mejorar su situación, tratando de facilitar el acceso a otros tipos de talleres donde se desarrollen distintas competencias profesionales, inscribiéndose, al menos, en el Centro de Educación de Adultos de la zona.

Sin embargo, hay mujeres a las que aún no hemos conseguido hacer entender que, para salir del bucle de la pobreza en el que se encuentran, es básica la educación-formación-instrucción.

Una de las actividades que hemos tenido en cuenta para ayudar a la adquisición de las competencias señaladas, ha consistido en la creación de una plantilla de recetario propio, similar a la del recetario que publicamos en ediciones anteriores, demostrando con la pedagogía de los hechos que se puede comer de forma saludable con poco dinero: un **puchero**, una sopa, un revuelto sale más barato y es infinitamente más sano que los bocadillos para todos y todas.

Igualmente, las participantes han descubierto la gran diferencia que existe entre cocinar y escribir, el dar por hecho diferentes pasos que en el papel no se podían omitir.

GRAMÁTICA DE LA COCINA: Revuelto de Letras

Insertamos el modelo de receta que hemos utilizado en esta Gramática, que no es solo un libro de cocina, sino también un instrumento pedagógico para trabajar las competencias directas e indirectas con cada una de las personas participantes que complementan su desarrollo personal. Son tantos los objetivos planteados y que han ido surgiendo a lo largo del curso escolar, que cada año tenemos más claro que el taller de “todos alrededor de la cocina”, además de para crear buenos platos culinarios, debe servir para aprender de forma mutua y enriquecedora, trasladando luego al papel, para que quede constancia y alimente la memoria todo lo trabajado por los participantes.

RECETARIO 2019 ASOCIACIÓN NACIONAL PRESENCIA GITANA CEIP ANDALUCÍA

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

El orden que siguen las recetas es el cronológico de su ejecución, según se han ido cocinando a lo largo de los trimestres de los dos cursos escolares que engloba el año 2019. Cuando leas una palabra en **azulado-verdoso** es que puedes visualizar su significado o aclaración en nuestro “*Revuelto de letras con perejil*” (Vocabulario)

Esperamos que disfruten. ¡De provecho sea para la Salud y la Libertad de todas y todos!

“TARDALETAS DE MERLUZA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 18 tartaletas
- **Precio:** 24,50 €
(8 raciones = 3,06 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 1kg. de merluza, 3 pimientos verdes, un pimiento rojo, una cebolla, 4 huevos, queso rallado, **tartaletas** de hojaldre, perejil fresco, limón, sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.
- **Elaboración:**
 - Lavamos y troceamos la cebolla, los pimientos y la merluza.
 - En un perol con aceite de oliva virgen extra ponemos la cebolla y los pimientos a **rehogar**.
 - Cuando esté **pochado** (escalfado), añadimos la merluza troceada en pedazos regulares y removemos.
 - Salpimentamos al gusto y echamos un chorreón de limón.
 - Vertemos los 4 huevos y movemos constantemente hasta que no quede caldo.
 - Procedemos a rellenar las tartaletas con la mezcla obtenida.
 - Cubrimos las tartaletas con queso rallado y las metemos en el horno durante 15 minutos a 150°.
 - Las retiramos y adornamos con perejil fresco.
- **Consejos / Trucos:**
 - También se le puede añadir nata y champiñones.
- **Información Saludable:**
 - El consumo de merluza es saludable para aquellas personas con trastornos cardiovasculares, ya que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.



“ARROZ TIERRA Y MAR”

- **Tiempo:** 2 horas y media
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 15.80 €
(1.32 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** un kg. de arroz brillante, ½ litro de caldo de pescado, ½ litro de caldo de carne, 3 pimientos rojos y 4 pimientos verdes, una cebolla, 5 tomates, ¼ kg. de almejas, ¼ kg. de calamares, ¼ de daditos de merluza, ¼ kg. de mejillones, ¼ kg. de gambas, un kg. de contramuslo de pollo, 2 dientes de ajos, sal, pimienta molida y aceite de oliva virgen extra.
- **Elaboración:**
 - Se hierve el marisco durante 30 minutos. Se retira del fuego y se deja **reposar**.
 - Sofreímos en una sartén, con tres cucharadas de aceite de oliva, la cebolla cortada, el ajo, el pimiento rojo y verde. Cuando esté pochado, añadimos el tomate troceado sin la piel y el contramuslo de pollo cortado en trozos pequeños.
 - Añadimos el caldo de pescado y de carne, y a continuación el arroz. Dejamos cocer durante 12 minutos.
 - Añadimos el marisco y dejamos cocer a fuego medio otros 12 minutos.
 - Retiramos del fuego, dejamos reposar un par de minutos y servimos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si observamos que tiene mucho caldo, subimos el fuego al máximo y dejamos cocer un par de minutos para que se evapore algo más el caldo.
- **Información Saludable:**
 - Los mariscos son una buena opción para prevenir anemias nutricionales y son ideales para quienes buscan sumar calcio a su dieta sin la ayuda de los lácteos.



“ENSALADA VARIADA”

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 5.16 €
(0,65 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** Lechuga iceberg, col lombarda, zanahoria, sal, aceite virgen extra de oliva, vinagre, maíz, tomate, cebolla y atún.
- **Elaboración:**
 - Añadimos los diferentes ingredientes ya cortados en un **bol**.
 - Aliñamos con sal, aceite y vinagre al gusto.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede aliñar con limón como sustituto del vinagre.
- **Información Saludable:**
 - La lechuga ayuda a tener una buena digestión y eliminar toxinas



“POLLO AL AJILLO”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 20.94 €
(2.60 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 kg. de pollo troceado sin piel, patatas, 2 cabezas de ajos, laurel (2 hojas), vino blanco o vino de Jerez, una ramita de romero o tomillo, aceite de oliva virgen extra, pimienta y sal.
- **Elaboración:**
 - **Salpimentamos** los trozos de pollo ligeramente.
 - En el perol, añadimos los ajos sin pelar con el aceite. Lo dejamos unos 5 minutos a fuego lento.
 - Añadimos el pollo a la cazuela con el mismo aceite de los ajos, y el romero o tomillo.
 - El pollo debe quedar bien cocinado, unos 45 minutos a fuego medio. Para ello, tendremos que darles la vuelta a los trozos varias veces para que estén hechos por ambos lados. Deben quedar tiernos por dentro y tostados por fuera.
 - Cuando veamos que la carne esté lista, retiramos el exceso de aceite, añadimos los ajos reservados, así como el vino.
 - Seguimos cocinando la carne hasta que el vino se reduzca al completo (25-30 minutos).
 - Freímos las patatas para acompañar al menú y listo.
- **Consejos / Trucos:**
 - A este pollo al ajillo se le puede añadir una guarnición de “patatas panaderas” o “a lo pobre”, en lugar de fritas.
 - Si decidimos no quitarle la piel al pollo, es conveniente dejar más tiempo para que la carne quede bien crujiente.
 - Se le puede añadir vinagre justo al final, para darle un toque ácido.



GRAMÁTICA DE LA COCINA: Revuelto de Letras

- **Información Saludable:**

- Es un plato tradicional estupendo, el pollo es una carne blanca baja en grasas, rica en vitaminas y minerales, de fácil digestión y muy útil en la elaboración de dietas de adelgazamiento o musculación.
- El ajo, además, es un alimento que mejora nuestra circulación sanguínea, así como los niveles de colesterol.



“MENÚ PARA ERASMUS”

MENÚ:

- Tartaletas de setas y nata.
- Arroz con carne y verduras.
- Arroz con verduras y setas.
- Tortilla de patatas.
- Bizcocho de limón.



❖ TARDALETAS DE SETAS Y NATA:

- **Ingredientes:** ½ kg. de setas laminadas, 2 cebollas, 3 dientes de ajos, **tartaletas** de hojaldre, nata líquida, perejil seco, sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra.
- **Elaboración:**
 - Lavamos y troceamos las cebollas y los ajos.
 - En un perol con aceite de oliva virgen extra ponemos la cebolla y los ajos a rehogar.
 - Cuando estén pochados añadimos las setas laminadas y removemos.
 - Salpimentamos al gusto y rellenamos las tartaletas con la mezcla obtenida.
 - Cubrimos las tartaletas con nata y las metemos en el horno 10 minutos a 180°.
 - Las retiramos y adornamos con perejil seco.
- **Consejos / Trucos:**
 - También se puede elaborar con carne, pescado, verduras, etc. Al gusto del comensal.
- **Información Saludable:**
 - Las setas son un alimento ideal y apto para la mayoría de las personas, ya que son bajas en grasa, de alto contenido proteico y ricas en fibra.



❖ ARROZ DE VERDURAS CON SETAS / CARNE:

- **Ingredientes:** un kg. de arroz brillante, ½ litro de caldo de pescado, ½ litro de caldo de carne, 4 pimientos rojos y 4 pimientos verdes, 2 cebolla, 6 tomates, ½ kg. de setas y ½ kg. de champiñones, un kg. de pechuga de pollo, 4 dientes de ajos, 4 hojas de laurel, sal, pimienta molida y aceite de oliva virgen extra.



- **Elaboración:**
 - Sofreímos en una sartén, con aceite de oliva, las cebollas cortadas, los ajos y los pimientos rojos y verdes.
 - Cuando todo esté pochado, añadimos el tomate troceado.
 - Dividimos el sofrito en dos ollas diferentes, ya que serán dos tipos de arroces los que vamos a preparar:
 - En la primera olla, vertemos el caldo de pescado y a continuación la mitad del arroz con un poco de agua. Dejamos cocer durante 15 minutos. Echamos dos hojas de laurel, salpimentamos y añadimos las setas y los champiñones. Dejamos cocer a fuego medio 10 minutos más.
 - Retiramos del fuego, dejamos reposar un par de minutos y servimos.
 - En la segunda olla, vertemos el caldo de carne y a continuación el resto del arroz con un poco de agua. Dejamos cocer durante 15 minutos. Echamos dos hojas de laurel, salpimentamos y añadimos las pechugas de pollo lavadas y cortadas previamente. Dejamos cocer a fuego medio otros 10 minutos.
 - Retiramos del fuego, dejamos reposar un par de minutos y servimos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Elimina el almidón de los granos de arroz para que no se **apelmace** y se consiga un grano suelto. Lo ideal es lavar el arroz tres o cuatro veces antes de la cocción.
- **Información Saludable:**
 - El arroz es un cereal con excelentes propiedades nutritivas y con un alto componente energético. Carece de gluten en su composición, por lo que es ideal para **personas celíacas**.



❖ TORTILLA DE PATATAS:

- **Ingredientes:** 4 kg. de patatas, una docena de huevos, sal y aceite de oliva extra y suave.



- **Elaboración:**
 - Pelamos y cortamos las patatas en forma de cuadraditos pequeños.
 - Les echamos un poco de sal y las freímos.
 - Batimos 6 huevos en un bol y los otros 6 en otro (para hacer dos tortillas).
 - Agregamos la mitad de las patatas en uno de los boles junto a los huevos, y la otra mitad en el otro bol.
 - Ponemos una sartén a calentar con un poco de aceite de oliva.
 - Echamos la mezcla de patatas y huevos, dejándolo a fuego lento.
 - Le damos la vuelta con una tapadera de sartén para que no se nos desborone la tortilla.
 - Procedemos del mismo modo para elaborar la otra tortilla.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se le puede echar un poco de leche para que quede más esponjosa, o bien, ponerle levadura para que alce más la tortilla.
- **Información Saludable:**
 - Es recomendable no abusar del consumo de huevos, ya que están vinculados al aumento del colesterol.
 - Otra posibilidad es cocer las patatas en vez de freírlas.



❖ BIZCOCHO DE LIMÓN:

- **Ingredientes:** 3 huevos, un yogurt de limón, un vasito de aceite de oliva, 2 vasitos de azúcar, 3 vasitos de harina y un sobre de levadura.
- **Elaboración:**
 - Batimos los huevos en la batidora, se le añade el yogurt y no tiramos el vasito de yogurt, ya que nos va a servir como medida para los demás ingredientes.
 - Llenamos el vasito de yogurt de aceite de oliva y lo vertemos en la batidora.
 - Añadimos los 2 vasitos de azúcar, los 3 vasitos de harina y el sobre de levadura.
 - Batimos todo bien para que no queden grumos.
 - En un molde para horno, vertemos la mezcla habiendo untado previamente aceite al molde para que no se nos pegue el **bizcocho**.
 - Lo metemos al horno durante 30 minutos a 180°.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede usar otro sabor de yogurt para dar un toque diferente al bizcocho.
 - También se puede añadir sirope o chocolate para decorar.
- **Información Saludable:**
 - No es recomendable para diabéticos, por su alto contenido en azúcar.



“MERLUZA A LA ROTEÑA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Fácil
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 18,50 €
(8 raciones = 2.31 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 10 lomos limpios de merluza, 5 patatas, 4 tomates rojos, 4 pimientos verdes, 8 dientes de ajos, 4 cebollas, 2 vasos de vino blanco o vino de Jerez, 2 vasos de aceite de oliva virgen extra, pimienta molida, sal.
- **Elaboración:**
 - Colocamos las patatas, una vez peladas, lavadas y cortadas en rodajas, en una fuente del horno con un poquito de sal y aceite, a una temperatura de 180 grados, para que se vaya cocinando.
 - Cortamos todas las verduras en **juliana** (en tiras alargadas y muy finas).
 - En un perol con aceite de oliva añadimos el sofrito de pimientos verdes, ajos, cebollas y tomates, mantenemos a fuego lento durante 15 minutos.
 - Añadimos sal, pimienta molida y vino cuando las verduras estén bien sofritas.
 - Dejamos que evapore un poco el vino.
 - Colocamos sobre las patatas los lomos de merluza y sobre el pescado añadimos el sofrito.
 - Introducimos la bandeja en el horno a una temperatura de 180 grados aproximadamente durante media hora, hasta que el pescado esté bien tierno por dentro.
 - A continuación, servimos la merluza junto a las rodajas de patatas calientes en una fuente con su salsa, para repartirla entre los comensales.
- **Consejos / Trucos:**
 - Para las personas que no sean muy amantes del pescado se puede remojar en leche durante una hora, ya que ayuda a suavizar su sabor.
- **Información Saludable:**
 - Es un plato tradicional del municipio andaluz de Rota (Cádiz).
 - La merluza es un pescado blanco, lo que lo convierte en un alimento bajo en grasa y de fácil digestión, muy interesante en la dieta de aquellas personas que presentan problemas digestivos, inclusive para mujeres embarazadas, gracias a su alto contenido en vitamina B9 (folacina o ácido fólico, necesaria para la producción de glóbulos rojos y la síntesis del ADN, que controla la herencia).



“CARRILLADA”

- **Tiempo:** 3 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8 raciones.
- **Precio:** 19.69 €
(2.46 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** un kg. de carrillada, 1/2 kg. de patatas, una cebolla, 6 zanahorias, 4 pimientos verdes, un pimiento rojo, 6 tomates, 3 dientes de ajo, una pastilla de caldo de pollo, 2 vasos de caldo de pollo, vino tinto, pimienta, 3 clavos, sal y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
 - Para preparar la carrillada ibérica sin olla exprés ni olla rápida, lo primero que debemos hacer es lavar la carne, **salpimentarla** y marcarla en la olla con un poco de aceite de oliva.
 - Mientras, preparamos los demás ingredientes. Cortamos la cebolla, los ajos, los pimientos, las zanahorias y los tomates.
 - Una vez que la carne esté marcada por fuera, añadimos las verduras y el tomate. Removemos hasta que éstas se pochen.
 - Una vez pochadas las verduras, añadimos un vaso y medio de vino, los dos vasos de caldo de pollo, la pastilla de caldo de pollo y tapamos la olla con la temperatura alta.
 - Pasados unos minutos, añadimos las patatas cortadas a rodajas y dejamos que se cueza todo durante unos 60 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - También se puede añadir, cuando la carne ya esté hecha, media tableta de turrón de Jijona.
 - Las patatas pueden añadirse fritas, aunque es menos saludable.
- **Información Saludable:**
 - La carne de carrillada es rica en hierro, lo que ayuda a prevenir la anemia.



“ENSALADA COLORÍN”

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 5.20 €
(0,86 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** Lechuga, sal, aceite, vinagre, maíz, tomate, atún y aceitunas deshuesadas.
- **Elaboración:**
 - Lavamos y cortamos la lechuga y la vertemos en un bol.
 - Le añadimos los tomates cortados, las aceitunas, el maíz y el atún.
 - Aliñamos con sal, aceite y vinagre al gusto.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede aliñar con limón como sustituto del vinagre.
 - También se le puede añadir cebolla.
- **Información Saludable:**
 - Las ensaladas de lechuga son muy recomendadas, sobre todo en verano, ya que las digestiones suelen ser más pesadas y su consumo ayuda a facilitarlas.



“POLLO EN SALSA PICANTONA”

- **Tiempo:** 1 hora y 30 min
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 6
- **Precio:** 9, 27 €
(1.55 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** un pollo entero, 2 cebollas, 3 pimientos, 2 tomates, 2 hojas de laurel, 3 dientes de ajo, vino, una pastilla de caldo de pollo, sal, pimienta negra molida, 2 guindillas, agua y aceite.
- **Elaboración:**
 - Limpiamos y troceamos el pollo. Posteriormente, lo lavamos, lo dejamos escurrir y lo salpimentamos al gusto.
 - Troceamos las cebollas, los pimientos y los ajos para sofreírlos en una sartén con un poco de aceite.
 - Añadimos el pollo troceado al sofrito y dejamos que se dore levemente.
 - Añadimos un vaso de vino, el laurel, las dos guindillas, dos vasos de agua y la pastilla de caldo de pollo.
 - Lo dejamos unos 20 minutos y le añadimos algo más de agua. Si lo vemos necesario, se puede reducir el caldo.
 - Dejamos que repose y ya está listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos **agregar** más guindillas, si somos amantes del picante y les gusta a los comensales.
- **Información Saludable:**
 - La carne de pollo es de fácil digestión y contiene pocas grasas, lo cual hace que los nutricionistas la recomienden para nuestra dieta.



“CARNE EN SALSA ANA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 17.81 €
(1.48 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



Es una receta de nuestra abuela Ana Paredes: de ahí el nombre.

- **Ingredientes:** 2 kg. de carne de cerdo, 2 pimientos verdes, un pimiento rojo, 2 cebollas, aceite de oliva virgen extra, aceite de semilla, una pastilla de caldo de carne, vino blanco, pimienta negra, pimienta en grano, guindilla, sal, 2 kg. de patatas.
- **Elaboración:**
 - Troceamos los pimientos, las cebollas, las patatas y la carne.
 - Lavamos la carne y las patatas.
 - Freímos las patatas.
 - Hacemos un **sofrito** con los pimientos y las cebollas.
 - Salpimentamos la carne.
 - Añadimos la carne al sofrito para refreír-la y le agregamos una pastilla de caldo, pimienta en grano y 2 guindillas.
 - Cuando se rehogue todo, vertemos un vaso de vino blanco y lo dejamos reposar unos 10 minutos.
 - Servimos el guiso junto a las patatas.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir varios dientes de ajo machacados en la salsa para aumentar su sabor.
 - Su sabor mejora cuando reposa en el plato.
 - Ana aconseja añadirle más guindillas para intensificar su sabor.
- **Información Saludable:**
 - La carne de cerdo es un alimento apetecible para los menores por su peculiar sabor. Además, está muy recomendada en épocas de crecimiento.



“CANELONES A LA PAPA RAZZI”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 10
- **Precio:** 22,42 €
(2.24 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



Es una receta de nuestra querida vecina del barrio María Valencia, que nos enseñó una de sus mejores recetas.

- **Ingredientes:** 28 láminas de pasta de canelones, un kg. de carne de ternera picada, un kg. de carne de cerdo picada, 3 cebollas, 2 tazas de aceite de oliva, sal, pimienta, 200 g. de mantequilla, un litro de leche, ½ kg. de harina, nuez moscada, 300 g. de queso rallado (parmesano), agua.
- **Elaboración:**
 - Mezclamos la carne picada, se sala y se fríe en una cazuela, y se reserva.
 - **Doramos** la cebolla cortada en dados.
 - Mezclamos la carne con el sofrito, se le añade sal y pimienta y se reserva.
 - Paralelamente a todo lo anterior, hervimos la pasta entre 12-15 minutos en una olla con abundante agua, sal y un chorrito de aceite. Escurrimos la olla y pasamos su contenido a un recipiente con agua muy fría.
 - Lo volvemos a escurrir y lo extendemos sobre un trapo bien plano.
 - Cuando los canelones estén a temperatura ambiente, los rellenamos, cerramos y colocamos en una fuente de horno.
 - Para elaborar la bechamel, se dora la cebolla en una cazuela con mantequilla. Añadimos muy lentamente la harina sin dejar de remover y agregamos la leche hirviendo. Cuando hallamos conseguido una mezcla homogénea y con cierta consistencia, la pasamos por el colador, para evitar los grumos, y la salpimentamos y aromatizamos con la nuez moscada.
 - Cubrimos los canelones con la bechamel y los espolvoreamos con queso rallado.
 - Lo metemos en el horno durante 15-20 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Para conseguir que el queso tenga un toque dorado se utiliza el gratinador los últimos 5 minutos.
- **Información Saludable:**
 - Podemos recurrir a la leche sin lactosa para las personas intolerantes a este ingrediente.



“ALIÑO EXTREMEÑO”

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 4.34 €
(0.36 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



Nos visita el alumnado del curso de *Formación para el Empleo y la Vida Autónoma de las Personas con Discapacidad (FEVIDA)*, realizando esta receta conjuntamente con nuestras personas destinatarias.

- **Ingredientes:** un kg. de tomates, 4 pimientos, 3 paquetes de aceitunas deshuesadas, una cebolla, 3 pepinos, 2 dientes de ajo, sal, aceite de oliva, vinagre y pimiento molido.
- **Elaboración:**
 - Lavamos y troceamos todos los ingredientes.
 - En un bol, vertemos aceite de oliva, vinagre, 2 dientes de ajo, sal y pimiento molido. Se maja todo hasta que quede homogéneo.
 - Juntamos los ingredientes con el aliño obtenido al **majar**.
 - Removemos bien, y listo para servir.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir varios dientes de ajo más si preferimos acentuar su sabor.
 - Es recomendable servir bastante frío.
- **Información Saludable:**
 - Los aliños son alimentos sanos y ligeros que aportan vitaminas y nutrientes a nuestro organismo. Es recomendable consumirlos frecuentemente.



“PISTO CON TOMATE Y COSTILLAS”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 16.66 €
(1.38 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 3 kg. de costillas de cerdo, 2 cebollas, 5 tomates, 4 pimientos verdes, 2 pimientos rojos, un puerro, un apio, 2 dientes de ajo, 2 calabacines, 2 botes de tomate triturado, 6 huevos cocidos y 6 sin cocer, aceite de oliva, sal y pimienta negra molida.
- **Elaboración:**
 - Sofreímos en una sartén con aceite de oliva: las cebollas, los ajos, los tomates sin piel ni pepitas, los pimientos rojos y los verdes.
 - Troceamos la verdura (puerro, apio y calabacines), agregándola a la sartén con el sofrito.
 - Añadimos la sal y la pimienta, junto a los botes de tomate y los huevos sin cocer. Mezclamos bien y dejamos reposar 10 minutos hasta que esté listo.
 - Por último, troceamos los huevos cocidos y los agregamos al pisto.
 - Mezclamos bien y dejamos reposar 10 minutos hasta que esté listo.
 - De forma paralela, hacemos las costillas marcándolas en la sartén, la salpimentamos y las doramos por todos los lados (vuelta y vuelta). El pisto será un gran acompañante de este plato.
- **Consejos / Trucos:**
 - Si solo usas tomate natural para batirlo y añadirsele a la verdura, puedes agregarle una cucharada de azúcar o sal para restar la acidez de los tomates y prevenir posibles molestias estomacales.
- **Información Saludable:**
 - Las verduras son ricas en vitaminas (una de las principales fuentes de salud para el organismo) en antioxidantes, minerales, agua y fibra; por eso es tan importante y beneficioso que los niños y niñas consuman verduras en su dieta diaria.



“TARTAS DE LETRAS DECORADAS”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 10 Tartas
- **Precio Tarta:** 8 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



Visitamos las instalaciones de nuestra querida colaboradora María José Fernández, para elaborar la repostería que está de moda en este momento.

- **Ingredientes:**
 - **Para la masa:** 250 g. de harina, 150 g. de mantequilla a temperatura ambiente, 100 g. de azúcar glas, 2 yemas de huevo y una pizca de sal.
 - **Para la crema:** 300 g. de queso cremoso (Philadelphia o similar, NO light), 100 gr. de mantequilla a temperatura ambiente, una pizca de sal, 100 g. de azúcar glass y una cucharadita de vainilla.
 - **Para la decoración:** Merengues, flores frescas, frutos secos, arándanos, fresas, frambuesas, gominolas... al gusto.
- **Elaboración:**
 - Formamos la masa para la base de la tarta. Mezclamos la harina, la mantequilla, el azúcar glass, las yemas de huevo y una pizca de sal, amasándolo todo hasta obtener una masa lisa y compacta (podemos hacerlo a mano o en un robot de cocina).
 - Envolvemos la masa en film transparente y la dejamos reposar media hora en un lugar fresco y seco.
 - Pasada la media hora de reposo, y con la ayuda de un rodillo extendemos la masa sobre una bandeja preparada con papel de horno. Debemos obtener una masa de aproximadamente medio centímetro de grosor.
 - Sirviéndonos de un cuchillo bien afilado, tipo puntilla, y de nuestras plantillas (que se pueden descargar en este mismo post), cortamos la forma de las letras o números que queramos utilizar. Retiramos la pasta sobrante y sin tocar las formas recortadas de la bandeja, las guardamos en la nevera durante 30 minutos (o 10 minutos en el congelador) para que se enfríe muy bien la masa y no se deforme mucho al hornear.



GRAMÁTICA DE LA COCINA: Revuelto de Letras

- Precalentamos el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Una vez la masa de las formas esté bien fría, la metemos en el horno durante 10-12 minutos (o hasta que se dore por encima). Cuando estén horneadas, las sacamos del horno y las dejamos enfriar sobre una rejilla.
 - Recomendamos preparar la crema poco antes de servir. Así, evitamos que la crema moje la masa y la reblandezca. Ponemos en el bol de la batidora la mantequilla, la sal, el azúcar y la vainilla. Batimos ligeramente a velocidad mínima para integrar los ingredientes y no formar una nube de azúcar en la cocina.
 - Una vez hayamos batido brevemente y veamos que comienzan a integrarse los ingredientes, paramos la máquina y añadimos el queso cremoso. Batimos ahora a velocidad máxima durante 5 segundos, para integrar todo y que el queso no se corte. Rebañamos la crema que haya quedado en las paredes del bol, mezclándola con el resto, y volvemos a batir 3 segundos más a velocidad máxima. La crema está lista.
 - Introducimos la crema en una manga pastelera con boquilla redonda ancha y procedemos a decorar nuestras letras y números.
 - Colocamos una base de masa quebrada o pasta brisa sobre la bandeja, y cubrimos la superficie con bolitas de crema.
 - Colocamos una segunda base de masa brisa por encima, y cubrimos de nuevo la superficie con bolitas de crema. Después, añadimos las decoraciones que queramos: flores frescas, frutos rojos, pequeñas gominolas, fresas cortadas, rodajas de limón, bombones y pequeñas chokolatinas... lo que se nos ocurra.
- **Consejos / Trucos:**
- Para mantener la fruta fresca y brillante, podemos pincelarlas ligeramente con un poco de mermelada de albaricoque diluida o un poco de gelatina neutra, para que brillen. Si queremos conservarla ligera y crujiente, lo mejor es que, una vez esté preparada, la sirvamos lo más rápido posible.
- **Información Saludable:**
- Las tartas artesanas cuentan con los mejores ingredientes naturales y frescos. Al contrario que los pasteles industriales, que suelen estar cargados de conservantes y saborizantes.



“ASAMBLEA 26 DE FEBRERO”

MENÚ:

- Pastel Vegetal.
- Empanada de carne y de atún.
- Tartaletas con Salmorejo.
- Carne en Salsa Ana
(Ver en recetario)



Como proceso de trabajo comunitario, desde el Taller de cocina se prepara parte de la comida que se degustará en la asamblea donde se reúne toda la comunidad educativa del colegio Andalucía para tratar diferentes asuntos.

❖ PASTEL VEGETAL:

- **Ingredientes:** 12 huevos, 2 botes de mayonesa, 2 botes de salsa de cóctel, 2 paquetes de palitos de cangrejo, 3 paquetes de aceitunas deshuesadas, un kg. de jamón de york, 2 paquetes grandes de pan de molde sin corteza, una lata de atún (un kg.), una bolsa de lechugas (escarola rizada, canónigo, radicchio).
- **Elaboración:**
 - Cocemos los huevos y lavamos las lechugas.
 - Troceamos los palitos de cangrejo, el jamón de york, las aceitunas, los huevos (que hemos cocido previamente) y la lechuga.
 - Formamos una mezcla con los ingredientes troceados, añadimos el atún, un bote de mayonesa y los 2 de salsa de cóctel.
 - Ponemos en una bandeja las rebanadas de pan de molde cubriendo todo el fondo.
 - Añadimos la mezcla sobre las rebanadas y volvemos a cubrir con la capa de pan.
 - Repetimos estos pasos hasta que la mezcla de forma que la mezcla nos permita disponer de otra capa de pan.
 - Decoramos nuestro pastel untando mayonesa en la capa de arriba.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadirle zanahoria rallada por encima y tomate.
- **Información Saludable:**
 - El pastel vegetal tiene mucha fibra (su ingesta favorece el buen funcionamiento del intestino), vitaminas y minerales (que nos ayudan a mantenernos fuertes y sanos). Tiene ingredientes muy sabrosos y nutritivos.



❖ EMPANADA DE ATÚN:

- **Ingredientes:** Cebollas, pimiento, tomate natural, tomate frito de bote, pimienta, ½ kg. de conserva de atún, 2 láminas de hojaldre, un huevo.
- **Elaboración:**
 - Sofreímos las cebollas, el tomate natural y los pimientos.
 - Abrimos la masa de hojaldre y la estiramos bien.
 - Mezclamos el sofrito con el tomate de bote y el atún de lata.
 - Vertemos toda la mezcla anterior en la mitad de la masa de hojaldre, para después poder cubrirlo todo con la otra mitad.
 - Batimos el huevo y lo untamos por encima de la empanada para conseguir el efecto dorado o brillante de la empanada. Horneamos durante 20-30 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - También podemos elaborar la receta rellenando la masa con tomate, queso en lonchas y jamón york.
- **Información Saludable:**
 - Es una receta baja en grasa, ya que es rica en verduras.



❖ EMPANADA DE CARNE:

- **Ingredientes:** 2 láminas de hojaldre, ½ kg. de carne de cerdo picada, 3 cebollas, un pimiento rojo, un pimiento verde, 2 tomates, 3 dientes de ajo, un huevo, aceite de girasol, sal y pimienta negra molida.
- **Elaboración:**
 - Pelamos la cebolla, los pimientos y los ajos, cortándolos en rodajas. Llevamos la mezcla a una sartén con aceite y un poco de sal y pimienta. La dejamos pochar y añadimos la carne salpimentada.
 - Mientras tanto, pelamos los tomates, los picamos muy finos y los añadimos al sofrito.
 - Cuando el sofrito y la carne estén listos, los dejamos enfriar y posteriormente los ponemos sobre la masa de hojaldre.
 - Ponemos encima la otra lámina de hojaldre y **sellamos** los bordes, presionando intensamente. Untamos el huevo batido sobre la empanada para que se dore el hojaldre.
 - La introducimos en el horno a 180°C durante unos 30 minutos.
 - Por último, la sacamos del horno y la dejamos enfriar.



GRAMÁTICA DE LA COCINA: Revuelto de Letras

- **Consejos / Trucos:**

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

- **Información Saludable:**

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

❖ TARDALETAS CON SALMOREJO:

- **Ingredientes:** Tomates, pan duro, ajo, aceite de oliva virgen extra, agua, sal, un huevo cocido, jamón ibérico en taquitos, tartaletas.

- **Elaboración:**

- Lavamos los tomates y los trituramos.
- Los pasamos por un colador o **chino** para eliminar todas las pepitas y pieles y conseguir así un salmorejo mucho más suave.
- Incorporamos al tomate batido el pan y lo dejamos que se empape durante unos 10 minutos, para facilitar el batido, aunque podemos batir la masa directamente si tenemos una batidora potente.
- Batimos de nuevo, incorporando la sal, el medio ajo y el aceite.
- Una vez acabado y rellena la tartaleta, añadimos el huevo duro y el jamón.



- **Consejos / Trucos:**

- Cuando lo servimos, podemos acompañarlo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, junto con el huevo duro y el jamón. No añadir el salmorejo a la tartaleta con mucho tiempo, ya que esta se puede reblandecer.

- **Información Saludable:**

- El salmorejo es una receta sana y fácil de hacer, que fortalece la salud del corazón y protege de enfermedades como el cáncer y la artritis.



“TARTA DE FRUTAS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 6 tartas
- **Precio:** 12.98 €
(2.16 €/tarta)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 12 láminas de bizcochos, 4 botes de nata en spray, azúcar, fresas, melocotón en su jugo, mandarinas y dos mangas pasteleras de chocolate blanco.
- **Elaboración:**
 - Para preparar el **almíbar** con el que bañar los bizcochos, ponemos a calentar agua con azúcar, sin dejar que llegue a hervir.
 - Dejamos enfriar el almíbar en la nevera durante media hora.
 - Colocamos la primera base de bizcocho en una bandeja.
 - Lo bañamos con el almíbar y le ponemos chocolate blanco con ayuda de la manga pastelera.
 - Troceamos las frutas que hayamos elegido y las disponemos por toda la base de bizcocho.
 - Colocamos otra lámina de bizcocho sobre esta, ya terminada, y la volvemos a bañar en almíbar.
 - Reducimos el chocolate para poder poner nata a modo de “puntos” sobre toda la lámina de bizcocho.
 - Distribuimos las frutas para decorar nuestra tarta.
 - Podemos comerla de inmediato o dejarla reposar unos 20 minutos en la nevera.
- **Consejos / Trucos:**
 - Para mantener la fruta fresca y brillante, puedes pincelarla ligeramente con un poco de mermelada.
- **Información Saludable:**
 - Las tartas artesanas cuentan con los mejores ingredientes naturales. Al contrario que los pasteles industriales, que están cargados de conservantes y saborizantes, las tartas tradicionales se elaboran con ingredientes frescos. Los aditivos se usan principalmente para conservar las tartas en perfecto estado, pero esto hace que decaiga el sabor natural de los ingredientes, cosa que no ocurre con las tradicionales.



“SOPAIPILLAS CON CHANCHO EN PIEDRA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8
- **Precio:** 11.01 €
(1,37 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



Incluimos esta receta internacional gracias a una la voluntaria Natalia Figueroa. Conste nuestro reconocimiento por enseñarnos a preparar y degustar este manjar.

- **Ingredientes:**

- **Para las sopaipillas:** 1 kg. de harina de trigo, una cucharadita pequeña de levadura, una cucharadita de sal, 2 cucharadas de manteca o margarina derretida, agua tibia y un litro de aceite.
- **Para el Chancho en Piedra:** 2 tomates, 3 dientes de ajo, media cebolla, sal y aceite de oliva.

- **Elaboración:**

- Para las **sopaipillas**, mezclamos harina, manteca, levadura y sal, y agregamos poco a poco el agua tibia hasta conseguir una masa suave, elástica y sin grumos. Dejamos reposar 15 minutos. La estiramos hasta que tenga el grosor aproximado de un dedo. Cortamos círculos con un molde (puede ser un vaso). Freímos en aceite caliente y las retiramos cuando se vean doradas.
- Para el **Chancho en piedra**, pelamos y picamos el tomate en cuadritos. Lo trituramos hasta que quede una salsa uniforme. Pelamos y molemos los dientes de ajo para mezclarlos con el tomate. Picamos la cebolla en cuadritos, la lavamos con agua tibia y un poco de azúcar. La mezclamos con el tomate y el ajo. Añadimos aceite de oliva y sal a gusto.



- **Consejos / Trucos:**

- Lavar la cebolla con agua tibia y un poco de azúcar hace que su sabor sea más suave y se mezcle mejor con el sabor del resto de los ingredientes del chancho.
- Las sopaipillas también se pueden comer con dulce de leche, mostaza o guacamole (aguacate, tomate y ajo).

- **Información Saludable:**

- Debemos procurar que el aceite con el que se fríen las sopaipillas sea aceite no usado.

“ENSALADA DE PASTA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 7.70 €
(0.64 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** Un paquete de 1kg de pasta de colores, 1 bote de espárragos de 300g, una lata de atún de 500g, 3 latas de 75g de maíz, 6 huevos cocidos, 1 lata de 350g de aceitunas negras, 500g de tomates, aceite, sal y vinagre.
- **Elaboración:**
 - Cocemos la pasta.
 - Una vez cocida y enfriada, la echamos en un recipiente y le añadimos los demás ingredientes picados.
 - Aliñamos con la sal, el vinagre y el aceite.
- **Consejos / Trucos:**
 - La ensalada de pasta se debe servir fría.
 - No aconsejamos ponerle **mayonesa**, ya que pierde el sabor de los demás ingredientes.
- **Información Saludable:**
 - La ingesta de carbohidratos siempre es necesaria.
 - Si usamos pasta integral tendrá menos calorías.



“SALMOREJO”

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 7.70 €
(0.64 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** Tomates, pan duro, ajo, aceite de oliva virgen extra, agua, sal, un huevo cocido, jamón ibérico en taquitos.

- **Elaboración:**

- Lavamos los tomates para después tritararlos.
- Cocemos el huevo y lo ponemos a enfriar.
- Pasamos los tomates triturados por un colador para quitarles todas las pepitas y pieles, y conseguir así un salmorejo mucho más suave.
- Incorporamos al tomate batido el pan y dejamos que se empape bien durante unos 10 minutos, para que al batir lo hagamos con más facilidad; aunque podemos batir directamente si tenemos una batidora potente.
- Batimos de nuevo, incorporando la sal, el medio ajo y el aceite.
- Una vez batido y servido en el plato, añadimos los taquitos de huevo duro y jamón.



- **Consejos / Trucos:**

- Cuando lo sirvamos podemos acompañarlo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, junto con el huevo duro y el jamón. O incluso podemos agregarle atún, pepino, pimienta u otros ingredientes.

- **Información Saludable:**

- El salmorejo es una receta sana y fácil de hacer, que fortalece la salud del corazón y protege de enfermedades como el cáncer y la artritis.

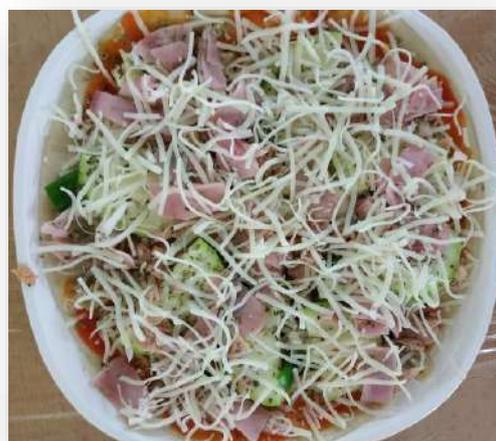
“PIZZA SALUDABLE”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 16 pizzas
- **Precio:** 22,50 €
(1,40 €/pizza)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



Receta realizada conjuntamente con el alumnado de tercero de Primaria del CEIP Andalucía (tutora, Jennifer Moreno) y las participantes del Taller. Se trata de una receta propuesta por las alumnas en prácticas de Nutrición Patricia Hernández y Clara Orellana.

- **Ingredientes:** Base formada por pizza blanca o integral, tomate frito, mozzarella u otro queso, tacos de jamón york, rodajas de calabacín, cebolla, atún en lata al natural, pimiento verde o rojo, berenjena y verduras a elección.
- **Elaboración:**
 - Sobre la base de la pizza (ya sea congelada o no) añadimos el tomate frito, esparciéndolo por toda la superficie hasta cubrirla.
 - Añadimos el queso al gusto y agregamos las distintas verduras de forma opcional, en función de los gustos. Precalentamos el horno a 180°C y, una vez completada con todos los ingredientes, horneamos a 200° durante 15 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Utilizar el papel de horno en la base de la rejilla para que no se pegue la pizza ni los ingredientes.
- **Información Saludable:**
 - Cuantas más verduras le añadamos, más saludable será. Es una buena manera de que los niños aprendan a comer verduras cocinándolas.



“TORRIJAS”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 80 torrijas
- **Precio:** 23,50 €
(0,29 €/torrija)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



Receta de la maestra Reme, realizada conjuntamente con el alumnado de Infantil del Colegio Andalucía y las participantes del Taller

- **Ingredientes:** 6 litros de leche entera, 2 kg. de azúcar blanco, 1 bote de canela en polvo, 8 paquetes de 10 rebanadas de pan de torrija, aceite de oliva y 24 huevos.

- **Elaboración:**

- Bañamos en leche las rebanadas de pan de torrija para que se ablanden, con cuidado de que no se rompan.
- Batimos los huevos en un bol y rebozamos las rebanadas en el huevo, dejando escurrir el sobrante.
- Mientras, calentamos el aceite en un **perol** grande.
- Cuando el aceite se haya calentado suficientemente, vamos friendo las torrijas hasta que queden doradas por ambos lados.
- Las retiramos de la sartén y las dejamos enfriar brevemente.
- Mezclamos la canela con el azúcar en un plato o bandeja, y cuando las torrijas estén frías, las envolvemos con la mezcla que hemos preparado. ¡Y listas para disfrutarlas!



- **Consejos / Trucos:**

- A la hora de freír, añadir palillos de dientes al aceite cuando éste muy caliente, para evitar que se quemé demasiado y gastar menor cantidad de aceite.

- **Información Saludable:**

- A pesar de ser un manjar muy calórico, es una receta tradicional de la Cuaresma, por lo que no es perjudicial consumirlo una vez al año con moderación.

“POLLO CON ARROZ”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 20 €
(1.66 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg. de arroz, 2 bandejas de contramuslos de pollo, 2 paquetes de habas congeladas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 2 pimientos rojos y 3 pimientos verdes, 4 tomates, 2 vasos de vino blanco, 2 hojas de laurel, sal y pimienta (al gusto), y aceite de oliva.
- **Elaboración:**
 - Lavamos y troceamos los contramuslos de pollo.
 - Cubrimos el fondo de una olla, cacerola o paellera con el aceite y doramos los pimientos, la cebolla, el ajo y el tomate sin piel y sin semillas.
 - Cuando se hayan dorado, añadimos los contramuslos y las habas.
 - Añadimos agua hasta cubrirlos y dos vasos de vino blanco junto a las dos hojas de laurel.
 - Cuando empiece a hervir, incorporamos el arroz.
 - Dejamos cocer a fuego lento durante unos 20 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - La mayor parte de la grasa del pollo se encuentra en la piel, por lo que se recomienda quitarla antes de cocinarlo, para así evitar el consumo excesivo de grasas, que aumenta el colesterol.
- **Información Saludable:**
 - Es una carne que se digiere con facilidad, recomendada para todos y en especial para las personas con estómagos delicados, o con colesterol y ácido úrico elevados.



“BUÑUELOS CON CHOCOLATE”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 6.15 €
(0.51 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 1 kg. de harina, sal, 500 g. de azúcar, agua, aceite de semilla, 1 litro de chocolate en tetrabrik listo para calentar.
- **Elaboración:**
 - Ponemos la harina en un bol grande, en el que quepa la harina con amplitud.
 - Calentamos el agua con sal en una olla de mediano tamaño.
 - Cuando empiece a hervir la vertemos directamente sobre la harina.
 - Mezclamos bien el contenido para crear una pasta homogénea.
 - Vamos vertiendo en la sartén o perol la pasta creada con una cuchara sopera.
 - Calentamos el chocolate en un **cazo** y, cuando esté listo, mojamos los buñuelos en el chocolate y lo disfrutamos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Cuando saquemos los buñuelos del perol, los ponemos sobre una bandeja con papel secante de cocina para que no queden demasiado aceitosos.
- **Información Saludable:**
 - Los buñuelos aportan menos calorías, azúcares e hidratos de carbono que los croissants u otra bollería, o las galletas.



“HUEVOS RELLENOS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 40 mitades de huevo.
- **Precio:** 6.10 €
(0.15 €/la mitad)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 20 huevos, palitos de cangrejo, una lechuga iceberg, un bote de mayonesa y 3 latas de atún pequeñas.
- **Elaboración:**
 - Cocemos los huevos, los pelamos y los dejamos enfriar.
 - Una vez fríos, los partimos por la mitad y les quitamos la yema.
 - Colocamos las yemas en un bol y las desmenuzamos al mezclarlas con el atún.
 - Lavamos y troceamos la lechuga y la añadimos al bol.
 - Mezclamos bien el conjunto y le echamos la mayonesa.
 - Rellenamos las mitades de huevo con la mezcla obtenida.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos decorar con un poco de pimentón molido, le aporta un sabor muy peculiar.
 - Si queremos que nos queden más sabrosos aún, podemos hacer mayonesa casera en lugar de comprarla ya hecha.
- **Información Saludable:**
 - El consumo de un huevo diario puede ser compatible con una dieta cardiosaludable. No obstante, las personas con colesterol alto, sobrepeso u obesidad deben seguir el consejo de su médico.



“PATATAS ALIÑADAS”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 12
- **Precio:** 11.72 €
(0.97 €/persona)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 kg. de patatas, palitos de cangrejo, 6 tomates, 4 pimientos, una cebolla, 3 latas de atún, 4 huevos, aceite de oliva, vinagre y sal.
- **Elaboración:**
 - Cocemos las patatas y los huevos.
 - Lavamos y troceamos los tomates, la cebolla, los pimientos y los palitos de cangrejo.
 - Cuando las patatas y los huevos se hayan cocido y estén fríos, los troceamos y los mezclamos con los demás ingredientes.
 - Añadimos el atún y lo aliñamos con abundante aceite, vinagre y sal.
- **Consejos / Trucos:**
 - También se pueden añadir aceitunas deshuesadas y/o pepinos.
- **Información Saludable:**
 - Cuantas más verduras le añadamos, más saludable será.



“ARROZ TRES DELICIAS”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Fácil
- **Raciones:** 9
- **Precio:** 7.69 €
(9 raciones = 0.85 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 1 kg. de arroz (si es posible, arroz largo o basmati, que se usa en la cocina china), un pimiento rojo grande y uno verde, 1 kg. de zanahorias, 1 lata pequeña de maíz dulce, 500 gr. de guisantes, 10 lonchas de pechuga de pavo, 6 huevos, 250 gramos de palitos de mar, 5 dientes de ajos, 1 cebolla, pimienta, sal y aceite.
- **Elaboración:**
 - Hervimos el arroz con sal, pimienta y un poco de aceite. Una vez que se haya hecho, lo escurrimos en agua fría y lo reservamos en un bol.
 - Cortamos en trocitos pequeños la zanahoria, el pimiento, la cebolla y los ajos. En una sartén grande con un poco de aceite **salteamos** los ingredientes hasta que empiecen a **dorarse**.
 - Agregamos a la sartén los guisantes, el maíz, la zanahoria, la pechuga de pavo en lonchas, los huevos duros y los palitos de mar, junto con una porción moderada de pimienta.
 - Cocinamos todo durante unos minutos, sin parar de dar vueltas, hasta que estén dorados.
 - Agregamos el arroz y lo salteamos unos minutos removiéndolo hasta que esté listo.
- **Consejos / Trucos:**
 - A esta receta le podemos añadir salsa de soja para darle un toque más oriental.
 - También se pueden incorporar al plato, una vez esté frío, mayonesa, aceitunas deshuesadas y palitos de cangrejo. (En este caso, hicimos la receta de ambas formas una vez que se enfrió el arroz).
- **Información Saludable:**
 - Si decidimos añadir salsa de soja, debemos saber que este ingrediente contiene gran cantidad de proteínas y fibra, muy beneficiosas para nuestro organismo.



“BIZCOCHOS”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 9 bizcochos
- **Precio:** 9 €
(9 bizcochos = 1 €/ bizcocho)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 3 huevos, un yogurt de limón (u otro sabor), un vasito de aceite de oliva y un vasito de aceite de semilla, 2 vasitos de azúcar, 3 vasitos de harina y un sobre de levadura.
- **Elaboración:**
 - Batimos los huevos, añadimos el yogurt y conservamos su recipiente, ya que nos va a servir como medida para los demás ingredientes.
 - Llenamos el vasito de yogurt de aceite de oliva y lo vertemos en la batidora. Hacemos lo mismo con el aceite de semilla.
 - Por último, añadimos el azúcar, la harina y la levadura.
 - Batimos todo bien para que no queden grumos.
 - En un molde para horno (hemos escogido las bandejas de aluminio), vertemos la mezcla, habiendo untado previamente de aceite el interior del molde para que no se nos pegue el bizcocho.
 - Lo metemos al horno durante 30 minutos a 180°.
- **Consejos / Trucos:**
 - Se puede usar otro sabor de yogurt para dar un toque diferente al bizcocho.
 - También es opcional añadir sirope, bolitas de chocolate y fideos de decoración.
 - Si queremos elaborar magdalenas, lo haremos con la misma mezcla; pero esta vez, en lugar de verterla en un molde de bizcochos, la colocaremos en moldes de papel especial para magdalenas, previamente untados de aceite.
- **Información Saludable:**
 - El bizcocho de yogurt es una buena alternativa si queremos preparar repostería casera nutritiva y con poca grasa. Además, su textura es más suave que la de otros bizcochos y su sabor también es más ligero.



“ENSALADA DE PASTA”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10 bandejas
- **Precio:** 16,19 €
(10 raciones = 1.61 €/persona)
- **Vegetariana:** No
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 12 huevos, 2 paquetes de dados de queso (500 g.), 500 gr. de jamón de york, 3 latas pequeñas de maíz, una lata grande de atún (un kg.), aceitunas deshuesadas (tres paquetes pequeños), 600 gr. de tronquitos de mar, un paquete de pasta vegetal de un kg., sal, laurel, aceite y vinagre.
- **Elaboración:**
 - Cocemos la pasta en una olla con agua, un pellizco de sal, laurel y aceite.
 - En otra olla, cocemos la docena de huevos a los que quitaremos la cáscara y trocearemos para añadirlos a la pasta.
 - Troceamos el jamón de york, los tronquitos de mar y las aceitunas.
 - Una vez cocida la pasta y enfriada, la vertemos en un recipiente grande y le añadimos los ingredientes troceados, además del maíz, el atún y los dados de queso.
 - Mezclamos todo bien y aliñamos al gusto.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir pollo cocido y aliñar con limón, en lugar de vinagre.
- **Información Saludable:**
 - Una de las propiedades de la pasta es que genera una digestión más lenta y fácil, lo que la hace menos pesada.



“MENÚ CONVIVENCIA EL MAJUELO”

MENÚ:

- Tortillas de Patatas.
- Empanadas de Atún.
- Carne en Salsa Ana
- Aliño de Patatas.



Como proceso de trabajo comunitario, en el Taller de cocina se realiza parte de la comida que se degusta en la convivencia de la comunidad educativa del colegio Andalucía. En esta ocasión, tras los postres nos trasladamos al Parque Fluvial Periurbano de “El Majuelo” (San José de la Rinconada – Sevilla).

❖ TORTILLA DE PATATAS:

- **Ingredientes:** 4 kg. de patatas, una docena de huevos, sal y aceite.
- **Elaboración:**
 - Pelamos y cortamos las patatas en cuadraditos pequeños.
 - Les echamos un pellizco de sal y las freímos.
 - Batimos 6 huevos en un bol y los otros 6 en otro. (Para hacer dos tortillas).
 - Agregamos la mitad de las patatas en uno de los boles, junto a los huevos, y la otra mitad, en el otro bol.
 - Ponemos una sartén a calentar con un chorro de aceite de oliva.
 - Echamos la mezcla de patatas y huevo, y la ponemos a fuego lento.
 - Le damos la vuelta con una tapadera de sartén para que no se nos desborone la tortilla.
 - Seguimos el mismo procedimiento para elaborar las otras tortillas.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos echarle yerbabuena para darle un sabor más intenso.
 - Podemos cocer las patatas, en lugar de freírlas, para que la receta sea más sana.
- **Información Saludable:**
 - Es recomendable no abusar del consumo de huevos, ya que están vinculados al aumento del colesterol.



❖ EMPANADA DE ATÚN:

- **Ingredientes:** Cebolla, pimiento, tomate natural, tomate de bote, pimienta, atún, masa de hojaldre y huevo.
- **Elaboración:**
 - Sofreímos las cebollas, el tomate natural y los pimientos.
 - Abrimos la masa de hojaldre y la estiramos bien.
 - Mezclamos el **sofrito** con el tomate de bote.
 - Vertemos todo el sofrito en la mitad de la masa de hojaldre, para después poder cubrirlo todo con la otra mitad.
 - Batimos un huevo y lo untamos por encima de la empanada para conseguir el efecto dorado o brillante que presentará.
 - Horneamos durante 20-30 minutos.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos elaborar la receta rellenándola con tomate, queso en lonchas y jamón york.
- **Información Saludable:**
 - Es una receta baja en grasa, ya que es rica en verduras.



“GALLETAS DE HALLOWEEN”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 80 galletas aproximadamente.
- **Precio:** 4,80 €
(80 galletas = 0,06 €/galleta)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



Receta realizada conjuntamente con el alumnado de Infantil del Colegio Andalucía y las participantes del Taller. Trabajo Comunitario, participativo y activo.

- **Ingredientes:** 2 paquetes de harina, 12 huevos, 2 tarros de mantequilla, esencia de vainilla, un tetrabrik de nata líquida y un paquete de azúcar. (En este caso, usamos todos los ingredientes; pero para hacer menos cantidad, utilizaremos la mitad).



- **Elaboración:** (Realizamos dos masas para poder manejar mejor la mezcla. Por ello, especificamos a continuación los ingredientes que se necesitan para una sola masa):
 - Vertemos un paquete de harina, $\frac{1}{4}$ de azúcar y un tarro de mantequilla en un bol.
 - Con las manos, vamos amasando hasta deshacer la mantequilla y lograr que se mezcle muy bien con la harina.
 - Incorporamos la nata para montar y 6 huevos. Con la ayuda de una espátula de madera revolvemos repetidamente hasta obtener una mezcla homogénea.
 - Terminamos de amasar y le damos forma de bola a la masa.
 - Colocamos la masa sobre una superficie seca y muy limpia, y la estiramos con un rodillo, dándole una forma redonda y delgada.
 - Cogemos moldes de diferentes figuras y moldeamos las galletas a nuestro gusto.
 - Llevamos la mezcla al horno a una temperatura de 200°C durante quince minutos o hasta que las galletas estén doradas. Es importante que la mezcla reciba calor por arriba y por abajo.
 - Dejamos enfriar y espolvoreamos esencia de vainilla por encima.

GRAMÁTICA DE LA COCINA: Revuelto de Letras

- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir canela para decorar en lugar de vainilla.
- **Información Saludable:**
 - Las galletas caseras aportan vitalidad, sacian, y son ricas en nutrientes.



“TALLARINES A LA MARINERA”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Media
- **Raciones:** 8 bandejas
- **Precio:** 18,90 €
(8 bandejas = 2.35 €/bandeja)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Media



- **Ingredientes:** 2 paquetes de tallarines, 500 g. de gambas peladas, 500 g. de almejas, un kg. de tomates, ½ kg. de pimientos, 4 dientes de ajos, 2 cebollas, tomate frito de lata, una pastilla de caldo de pollo, sal y aceite de oliva.

- **Elaboración:**

- Lavamos y troceamos los tomates, pimientos, cebollas y ajos.
- Pochamos todos los ingredientes en una sartén con aceite de oliva, y agregamos el contenido de la lata de tomate natural y la pastilla de caldo de pollo.
- Echamos las almejas y las gambas peladas en esta salsa de tomate para que se vayan haciendo.
- Por otra parte, cocemos los tallarines en una olla con agua, sal y aceite de oliva.
- Cuando tengamos cocidos los tallarines, los mezclamos con la pasta.



- **Consejos / Trucos:**

- Podemos añadir pollo y mejillones.

- **Información Saludable:**

- Es una receta rica en marisco, que disminuye el riesgo de formación de coágulos y nos protege de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión, aterosclerosis, embolias o insuficiencia cardiaca.



“ENSALADA GRIEGA”

- **Tiempo:** 1 hora
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 10 bandejas
- **Precio:** 12,19 €
(10 raciones = 1.21 €/bandeja)
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Baja



- **Ingredientes:** 2 lechugas, un pimiento rojo, aceitunas deshuesadas, 2 cebollas, 2 paquetes de dados de queso, 2 limones, un kg. de tomates, un kg. de pepinos, 3 dientes de ajo, 500 gr. de pimientos verdes, orégano, perejil, sal aceite y vinagre.
- **Elaboración:**
 - Lavamos y troceamos todos los ingredientes: lechugas, pimientos, cebollas, pepinos y tomates.
 - En un bol pequeño, exprimimos los dos limones, añadimos aceite de oliva, vinagre, sal, tres dientes de ajo troceados, orégano y perejil. Lo majamos todo bien y nos servirá de vinagreta para aliñar la ensalada.
 - Vertemos la vinagreta en la ensalada y mezclamos todo bien.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadir yogur natural, en lugar de la vinagreta.
- **Información Saludable:**
 - Las ensaladas son ricas en fibra y ayudan a mejorar el estreñimiento y a reducir el colesterol. Resultan beneficiosas contra las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.



“MENÚ DEL DÍA DEL GITANO ANDALUZ”

MENÚ:

- Tortillas de Patatas.
- Empanadas de Atún
- Ensaladilla
- Salmorejo



El día 22 de noviembre es el Día del Gitano Andaluz. En el CEIP Andalucía, se lleva a cabo en este día una asamblea para conmemorar su celebración. Durante nuestro Taller, preparamos los entremeses y una madre ajena al Taller cocinó el Potaje Gitano. Como las demás recetas del menú se han presentado anteriormente, exponemos la creada para la preparación de la ensaladilla.

❖ ENSALADILLA:

- **Ingredientes:** 2 kg. de patatas, un bote de mayonesa, un paquete de palitos de mar, un bote de guisantes, un bote de pimiento morrón, una lata de atún de un kg., una lata de aceitunas, media docena de huevos.
- **Elaboración:**
 - Cocemos las patatas y los huevos.
 - Pelamos las patatas y los huevos y los troceamos.
 - Colocamos en la bandeja todos los ingredientes cortados a trocitos: patatas, huevos, pimiento morrón, junto con las aceitunas, los palitos de mar y los guisantes.
 - Aplicamos la mayonesa y la mezclamos junto con todos los ingredientes.
 - Decoramos por encima sembrando trocitos de pimiento morrón y aceitunas.
- **Consejos / Trucos:**
 - Podemos añadirle más ingredientes, como la zanahoria, el maíz o cualesquiera otros.
- **Información Saludable:**
 - Lleva muchas verduras, así que podemos añadirle la mayonesa light para reducir calorías.



“ROSAS DE MANZANA Y HOJALDRE”

- Tiempo: 1 hora
- Dificultad: Baja
- Raciones: 24 Rosas
- Precio Total: 18 €
- Vegetariana: Sí
- Calorías: Alta



Visitamos de nuevo las instalaciones de nuestra querida colaboradora María José Fernández. En esta ocasión, hacemos una receta muy sencilla y preciosa a la vez. Además, disfrutábamos de la compañía de madres y abuelas del CEIP Altolaguirre, otro de los centros educativos del Polígono Sur en el que trabajamos y desde el que también desarrollamos convivencia intercultural entre la ciudadanía.

- **Ingredientes:** Una plancha de hojaldre, cuatro cucharadas de azúcar moreno, una cucharada de canela molida, zumo de limón, mermelada al gusto y azúcar glass.
- **Elaboración:**
 - Descorazonamos las manzanas y las cortamos en láminas lo más finas posibles.
 - Las metemos en un recipiente con agua y limón y las introducimos en el microondas unos 4 minutos. Escurrimos y reservamos.
 - Cortamos tiras de unos 3 cm. de hojaldre y las espolvoreamos con canela y azúcar moreno (opcionalmente se puede hacer con mermelada).
 - Colocamos las láminas de manzana sobresaliendo de las mismas y, montando unas con otras, plegamos el hojaldre a modo de dobladillo y enrollamos sobre su eje, formando una especie de flor.
 - Introducimos las “rosas” en el horno en moldes engrasados con una pella de mantequilla, y dejamos que se horneen durante unos 25 minutos.
 - Para servir las rosas, las espolvoreamos con azúcar glass.



“POSTRE EN VASO DE CHOCOLATE”

- **Tiempo:** 2 horas
- **Dificultad:** Baja
- **Raciones:** 50
- **Precio Total:** 87,5 €
- **Vegetariana:** Sí
- **Calorías:** Alta



Segunda receta que realizamos en las instalaciones de nuestra querida colaboradora María José Fernández. Decorando de forma individual.

- **Ingredientes:** 300 gr. de chocolate negro, 80 gr. de chocolate blanco, **flaneras** de papel aluminio, galletas, bizcochos, magdalenas, cereales, crema de avellanas, leche condensada, siropes, mermeladas, nata...
- **Elaboración:**
 - Para rellenar los vasitos derretimos el chocolate al **Baño María** o en el microondas y mezclamos, cubriendo la mitad de las flaneras por dentro, eliminando el chocolate que sobre. Dejamos enfriar una media hora y repetimos el proceso para que se cuaje bien. Una vez repetida la operación un par de veces, lo dejamos enfriar como mínimo una hora.
 - Desmoldamos con cuidado los vasitos. Para el relleno debemos tener en cuenta que la capa inferior siempre debe estar seca para que el chocolate no se ablande; luego iremos intercalando capas de ingrediente sólido y crema hasta cubrir el vaso.
 - Los ingredientes más utilizados son:
 - Sólidos: galleta desmigada, bizcochos, magdalenas, cereales de desayuno.
 - Cremosos: Nutella o Nocilla, leche condensada, siropes de fresa o chocolate, mermeladas de frutas, nata montada.
 - Adornos: reservar fruta escarchada o en conserva (escurrida de almíbar), frutos secos, virutas de azúcar.
 - Lo servimos frío.



REVUELTO DE LETRAS CON PEREJIL

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

El significado de cada una de las palabras está recogido en la versión digital del diccionario de la Real Academia Española, durante el mes de diciembre de 2019, o en Wikipedia. Hemos tomado el significado de algunas palabras relacionado con la temática que estamos tratando, obviando el resto de las acepciones. Esperamos que sean leídas y tenidas en cuenta por todas las compañeras que han participado en este “revuelto en común”, son las palabras que hemos ido marcando en azul a lo largo del recetario:

- **Agregar:** Unir o juntar unas personas o cosas a otras.
- **Almíbar:** Azúcar disuelto en agua y cocido al fuego hasta que adquiere consistencia de jarabe.
- **Apelmazar:** Hacer que algo se compacte o espese.
- **Baño María:** **1.** Procedimiento mediante el cual se calienta el contenido de un recipiente colocándolo dentro de otro que contiene agua hirviendo. **2.** Recipiente con agua puesto a la lumbre, en el cual se introduce otra vasija para que su contenido reciba un calor suave y constante en ciertas operaciones químicas, farmacéuticas o culinarias.
- **Beicon:** **1.** Panceta ahumada. **2.** Pieza de tocino de cerdo.
- **Bizcocho-biscocho** (se puede escribir de las dos formas): Dulce blando y esponjoso, hecho generalmente con harina, huevos y azúcar, que se cuece en el horno.
- **Bol:** Tazón sin asa, **cuenco**.
- **Cazo:** **1.** Recipiente de cocina, de metal, porcelana, etc., generalmente más ancho por la boca que por el fondo, pero a veces cilíndrico, con mango y, por lo general, con un pico para verter. **2.** Utensilio de cocina que consta de un recipiente semiesférico con mango largo y que se destina a trasvasar alimentos líquidos o de poca consistencia de un recipiente a otro. **3.** Cantidad de alimento que cabe en un cazo (utensilio). **4.** Recipiente metálico con mango, que tiene diversos usos industriales.
- **Chancho en Piedra** (Salsa): (Wikipedia) Salsa típica chilena, originaria de la zona de Talca. Recibe su nombre porque los ingredientes deben ser molidos en un mortero, que es una piedra de moler manual. A pesar de su nombre no incluye chancho (carne de cerdo). Los ingredientes son tomates y especias que son triturados en una piedra *ad hoc*. Es una salsa de lenta preparación que conviene preparar y servir inmediatamente. Por esta razón, rara vez se sirve en restaurantes públicos por las dificultades de su preparación. Posiblemente sea una derivación de las palabras de origen quechua *chanco* o *chancar*, que en el lenguaje de los mineros significa triturar el mineral hasta desmenuzarlo.
- **Chino:** Colador en forma de embudo
- **Cuenco:** Recipiente no muy grande de barro u otra materia, hondo y ancho, y sin borde o labio.
- **Dorar:** **1.** Dar el color del oro a algo. **2.** Tostar ligeramente algo de comer.

- **Flanera:** Molde en que se cuaja el flan
- **Juliana:** Dicho de la manera de cortar principalmente las verduras para ensaladas o guarnición de otros alimentos en tiras finas.
- **Majar:** Machacar, golpear algo para deformarlo, aplastarlo o reducirlo a fragmentos pequeños sin llegar a tritarlo.
- **Mayonesa / Mahonesa:** Salsa que se hace batiendo aceite y huevo. Si se escribe ‘Mallonesa’, se comete un error ortográfico.
- **Perol:** Vasija de metal, de forma semejante a media esfera, que sirve para cocer diferentes cosas.
- **Persona celíaca: Quien padece la enfermedad celíaca:** Tipo de malabsorción debida a la intolerancia al gluten.
- **Pochar:** Escalfar o cocer 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.
- **Rehogar:** Sofreír un alimento para que se impregne de la grasa y los ingredientes con que se condimenta.
- **Reposar:** **1.** Dicho de un alimento: Permanecer un tiempo sin ser movido, tras haber sido cocinado, mientras adquiere la consistencia debida o se mezclan adecuadamente los sabores de sus ingredientes. La paella necesita reposar antes de ser servida. **2.** Dicho de un líquido: Permanecer un tiempo sin ser movido para que se asienten en el fondo las partículas que contenía en suspensión.
- **Salpimentar:** Adobar con sal y pimienta un alimento, para que se conserve y tenga mejor sabor.
- **Saltear:** Sofreír un alimento a fuego vivo en manteca o aceite hirviendo.
- **Sellado o marcado:** (Wikipedia) Es una técnica culinaria usada junto con el asado, horneado, braseado, salteado, etcétera, consistente en cocinar la superficie de ciertos alimentos (normalmente carnes o pescados) rápidamente a alta temperatura, de forma que se obtenga una corteza caramelizada. Para ello se necesitan temperaturas superiores a 150 C, de forma que la superficie del alimento quede libre de agua (que hierve a 100 C). Uno de los objetivos del marcado es el de proporcionar sabor al alimento. Suele ser una operación culinaria que precede al braseado o a una cocción posterior del alimento con verduras (guiso o estofado).
- **Sofrito:** Condimento que se añade a un guiso, compuesto por diversos ingredientes fritos en aceite, especialmente cebolla o ajo entre otros.
- **Sopaipilla:** Palabra utilizada en Argentina, Bolivia y Chile para designar la masa que, bien batida, frita y enmelada, forma una especie de hojuela gruesa. Conocida en algunas zonas de Andalucía por su nombre oriundo y también como “asopaipa” o “sopaipa”, cuyo nombre se remonta a la cocina andalusí, proveniente del mozárabe para significar precisamente “masa frita”.
- **Tartaleta:** Pastelillo de hojaldre en forma de cazoleta, que se rellena con diversos ingredientes, después de haber sido cocido al horno.

presencia gitana



asidiajú callí

Colabora:



Con apoyo de:



**Actividad subvencionada con cargo a la
asignación tributaria del 0,7%
del Impuesto sobre la
Renta de las Personas Físicas**