

Libro de recetas

HACIENDO LA BOCA AGUA



Libro de recetas

HACIENDO LA BOCA AGUA



AGUAS
DE ALICANTE
AGUAS MUNICIPALES DE ALICANTE (empresa mixta)

12 (Bienestar)

1898 - 2018
MUCHO MÁS
QUE UN SIGLO

La gastronomía, entendida como conjunto de tradiciones culinarias de un determinado lugar, ha traspasado fronteras en los últimos años y se ha convertido, de la mano de la globalización, en un arte mundial. Fruto de esta fusión de influencias es la aparición de nuevos platos y recetas que mezclan productos y técnicas de diferentes zonas para innovar y evolucionar.

Aunque la materia prima y las elaboraciones cambian, hay un ingrediente fundamental que se mantiene inalterable en buena parte de las recetas que conocemos: el agua. Nada sería de un caldo, de un suquet de pescado, de un gazpacho andaluz, de unas migas de pan, de una coca de verduras o de una toña sin el agua, elemento imprescindible en muchos de nuestros platos desde hace siglos. El agua calma nuestra sed, pero también contribuye a saciar nuestro apetito y aporta nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Aguas de Alicante, que en 2018 celebra su 120 aniversario, ha recopilado en este recetario una selección de 120 platos que representan en gran medida la tradición culinaria alicantina, pero también que recogen las influencias de otras regiones de España y del resto del mundo. No debemos olvidar que la gastronomía forma parte de nuestro legado histórico y cultural y, como tal, debemos cuidarlo y preservarlo. Y qué mejor manera de hacerlo que recopilando las recetas más tradicionales o los platos que elaboraban nuestras familias.

Las recetas de esta recopilación están divididas en seis secciones: entrantes, arroces, platos de cuchara, platos de carne, platos de pescado y postres. De esta manera, es sencillo confeccionar un menú eligiendo y combinando platos de diferentes secciones.

Queremos mostrar nuestro agradecimiento a todas las personas que han colaborado en la confección de este recetario enviando sus recetas, especialmente a la Asociación APSA que nos ha permitido alcanzar la cifra de 120 platos haciéndonos llegar algunos de los que elaboran sus asociados para que a todos se nos haga la boca agua.

¡A ponerse el delantal y disfrutar de la cocina!

Categorías

	Entrantes	6
	Arroces	30
	Platos de cuchara	50
	Platos de carne	68
	Platos de pescado	78
	Postres	92
	Recetas colaboración: APSA	92

Entrantes



Ensalada de tomate con pericana y mollitas

M^a Ángeles Martínez García



Ingredientes:

2 tomates

Para las mollitas:

1 vaso de harina

Aceite de oliva

Sal

Para la pericana:

3 pimientos choriceros

1 ñora

2 capellanes

2 ajos

Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

Cortar los tomates y colocarlos en un plato.

Preparación de la pericana: trocear los ajos, la ñora y los pimientos choriceros, pasarlos por la plancha y dejar enfriar. A continuación, desmigalar los capellanes, juntar todos los ingredientes y cubrirlos con aceite de oliva.

Preparación de las mollitas: colocar la harina en un plato hondo, añadir sal y poco a poco aceite hasta formar unos grumitos con la textura deseada.

Coca de pèsols y sardina

Jorge Sutil Pullenkulam



Ingredientes:

Para la masa:

300gr de harina de fuerza
100ml de agua
50ml de aceite de girasol
50gr de manteca de cerdo
25gr de levadura fresca
1 cucharadita de sal

Para el relleno:

200gr de guisantes
1 cebolla
1 pizca de orégano
1 tomate
Aceite de oliva
4 ajos tiernos
2 sardinas saladas

Proceso de elaboración:

Mezclar la levadura con el agua en un cuenco grande. Añadir la manteca, la sal, el aceite y la harina. Amasar bien y dejar la masa reposar tapada con un paño, hasta que doble su tamaño. Mientras que la masa sube, se prepara el relleno de los guisantes. Para ello, cortar a taquitos la cebolla y los ajos, añadir un buen chorrito de aceite y pochar conjuntamente. A continuación, incorporar el tomate sin piel a trocitos pequeños y cocinar unos 5 minutos más, rectificando con sal. Añadir una pizca de orégano y los guisantes. Cocinar un par de minutos.

Una vez haya subido la masa, se saca del molde y se divide en seis bolitas de unos 90 gramos.

Precalentar el horno a 180°C.

Colocar las bolitas de masa encima de la placa del horno con papel vegetal y esparcir el relleno de los guisantes. Poner dos trocitos de sardina salada por encima. Introducir en el horno a 180°C durante unos 30 minutos.

Revuelto de guisantes con jamón

@danielreinahernandez



Ingredientes:

500gr de guisantes finos congelados
100gr de jamón serrano
1/2 cebolla
2 huevos camperos

Proceso de elaboración:

Cocer los guisantes durante 15 minutos. Mientras tanto, pochar la cebolla y cuando esté casi lista, añadir el jamón cortado en taquitos. Añadir los guisantes y cuando esté todo mezclado, batir los huevos e incorporarlos por encima. Remover la mezcla hasta que cuaje un poco.

Croquetas de bacalao

📷 @loly_lloga // Dolores Lloret



Ingredientes:

300gr de bacalao desalado
3 patatas medianas
2 huevos
2 o 3 dientes de ajo
Perejil
Pan rallado
Aceite de girasol

Proceso de elaboración:

Hervir las patatas con un poco de sal. Cuando queden 10 minutos para que estén cocidas, añadir el bacalao. Una vez esté hecho el bacalao, colocar en un colador y dejar templar.
En un bol, desmenuzar el bacalao con un tenedor. Añadir los huevos, los ajos picados, el perejil cortadito y un poco de pan rallado.
Por último, dar forma a las croquetas, rebozarlas con pan rallado y freírlas con bastante aceite.

Tortellini casero

📷 @Valquiria3000 // Ana Pulido



Ingredientes:

1 cebolla
5 tomates
Nata de cocinar
Aceite
6 champiñones
250gr de tortellini
Queso de gratinar

Proceso de elaboración:

Sofreír media cebolla con los tomates pelados y reservar. Mientras tanto, hervir los tortellini y sofreír la otra media cebolla con la nata de cocinar. Por último, añadir los champiñones troceados.
Colocar en la fuente de horno por el siguiente orden: primero la salsa de nata y después los tortellini, cubriendo toda la salsa de tomate sin remover.
Finalmente, espolvorear el queso e introducir en el horno hasta que quede gratinado.

Quiche de verduras

Nuria Fernández Muñoz



Quiche de verduras y pollo

Vicente Conejero Espinós



Ingredientes (para 2 personas):

1 paquete de lámina de masa quebrada
3 pimientos
1/2 cucharita de ajo en polvo
1 cucharada sopera de aceite de oliva
2 huevos
150ml de nata para cocinar
1 vaso de mozzarella rallada
1 vaso de hojas frescas de espinacas
1/2 cucharita de sal
1/2 cucharita de pimienta
3 cucharadas soperas de queso parmesano rallado

Proceso de elaboración:

Hornear los pimientos partidos y limpios con la piel hacia arriba, untados de aceite y ajo en polvo a 200°C, durante 25 minutos. Después cortarlos en tiras quitándoles la piel. Colocar en un molde la masa quebrada. Pinchar el fondo varias veces y cubrir con los pimientos. Añadir la mozzarella y las espinacas. Mezclar en un bol los huevos, la nata, la sal, la pimienta y albahaca picada si se quiere, este ingrediente es opcional. Colocar la mezcla sobre el molde y añadir el parmesano por encima. Hornear a 200°C durante 20-25 minutos hasta que quede gratinada la parte superior. Este plato se puede servir caliente o frío.

Ingredientes:

2 láminas de masa quebrada
1/2 pechuga de pollo
1 cebolla
1 calabacín
8 champiñones
2 huevos
200ml de nata líquida para cocinar (o leche evaporada)
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de leche

Proceso de elaboración:

Pochar la cebolla picada en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra a fuego muy suave. Cuando comience a dorarse, añadir el calabacín y los champiñones picados. Una vez esté cocinada la verdura, incorporar la pechuga de pollo cortada en trocitos. Salpimentar y cocinar 1 o 2 minutos. No dejar que se haga en exceso ya que luego se terminará de hacer en el horno. Dejar que se enfríe. Cubrir un molde de tarta con una de las planchas de masa quebrada y poner la mezcla de verduras y pollo. Batir los huevos con la nata y verter en el molde. Poner por encima un poco de queso rallado, al gusto. Con la otra plancha de masa quebrada, realizar los corazones con un cortador en forma de corazón y colocar sobre la superficie. Pincelar con un poco de leche. Introducir en el horno, precalentado a 180°C unos 25 minutos o hasta que la masa se vea dorada. Se puede servir caliente o fría.

Coca de aspencat

Rebeca de Torres Ferrero



Ingredientes:

Para la masa:

50gr de manteca de cerdo
250gr de harina de fuerza
80gr de agua
4gr de levadura seca de panadero
1 cucharadita de sal

Para el aspencat:

1 berenjena
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 ajo
Unas migas de bacalao
Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

En primer lugar, precalentar el horno a 180°C y asar las hortalizas para hacer el aspencat. Embadurnar la cebolla, la berenjena y el pimiento con las manos impregnadas de aceite de oliva. Colocar sobre la bandeja de horno y cocinar unos 45 minutos, hasta que la verdura esté tierna.

Sacar la bandeja y, con cuidado, envolver las hortalizas en papel de aluminio para que suden. Cuando estén casi frías, pelar, hacer tiras y reservar.

Mientras se asan las hortalizas, se hace la masa de la coca. Para ello, poner en un cuenco la manteca a temperatura ambiente (o calentar 5-8 segundos en el microondas), la harina, el agua y la levadura. Mezclar un poco, añadir sal y amasar hasta que quede fina y elástica la masa. Cuando esté lista, colocarla en un cuenco amplio, tapar con papel film o con un paño húmedo y esperar a que doble su volumen, aproximadamente una hora.

Precalentar el horno a 200°C con calor arriba y abajo y ventilador. Cuando la masa haya subido, volcar sobre la encimera y desgasar. Estirar sobre una hoja de papel de horno, tapar con film transparente y dejar que vuelva a levar durante media hora. Pinchar con un tenedor toda la masa y hornear durante 7-8 minutos.

Picar un ajo y dejar macerar con 2-3 cucharadas de aceite de oliva. Sacar la bandeja del horno y colocar las tiras de verduras, dejando un par de dedos alrededor sin rellenar. Repartir el majado de aceite con ajo. Hornear unos 12-14 minutos más, hasta que la masa esté dorada. Sacar y repartir las migas de bacalao por encima.

Canapés de la terreta

Fernando Martínez Tirado



Ingredientes (para 2 personas):

Panecillos tostados de tamaño canapé
Mermelada de albaricoque
Queso de burgos (1 tarrina)
Tomates cherry
Anchoas

Proceso de elaboración:

Cortar el queso en finas lonchas y en pedacitos de la medida de medio canapé. Lavar los tomatitos y cortarlos en láminas finitas. Cortar las anchoas en trocitos del tamaño del canapé.

Para montar los canapés, untar los panecillos con mermelada y poner por encima un trozo de queso, uno de tomate y finalmente un trocito de anchoa.

* Opcional: cambiar la mermelada dependiendo del gusto.

* Nota: montar los canapés justo antes de servir, ya que de lo contrario se hacen blandos.

Papas arrugás con mojo picón

Elsa Anioeste Polo



Ingredientes:

1kg de patatas pequeñas (tipo del río o de guarnición)

Para el Mojo Picón:

3-4 ajos

1-2 guindilla cayena (opcional)

2 cucharaditas de comino en polvo

2 cucharadas soperas de pimentón de la vera

Sal al gusto

Pimienta negra molida

150gr de aceite de oliva virgen extra

15gr de vinagre de Jerez

Proceso de elaboración:

Hervir las patatas en agua con sal, durante aproximadamente 15 minutos. Escurrir y dejarlas secar con el vapor. Tardarán un minuto en secarse más o menos.

Devolver al recipiente de cocción y remover a fuego medio hasta que la piel se vaya arrugando con el calor durante unos 5 minutos. Tener cuidado y no subir mucho la temperatura o la piel se quemará.

Para la salsa mojo picón: triturar todos los ingredientes con un robot de cocina o mortero en su defecto.

Verter por encima de las patatitas y... ¡A disfrutar!

Huevos con dátiles y bacón al horno acompañados de tostas de ajo negro

Germán López Casal



Ingredientes (para 4 personas):

8 huevos camperos

2 cabezas de ajos negros

8 tostas de pan tostado

12 dátiles

3 barquitas de cintas de bacón

1 copa de vino de Jerez cream o vino de Oporto para hidratar los dátiles

Escamas de sal ahumadas para las yemas

Aceite

Accesorios: aros para emplatar

Proceso de elaboración:

En primer lugar, picar los dátiles y dejarlos hidratando en el vino de Jerez. Tostar el bacón en una sartén con su propia grasa. Cuando empiece a dorarse, añadir los dátiles y el vino de Jerez y dejarlo reducir hasta que empiecen a caramelizar. Apagar el fuego y reservar.

Separar las yemas de los huevos y montar las claras a punto de nieve en un bol. Mezclar el bacón y los dátiles con las claras de una forma uniforme.

Colocar los aros para emplatar engrasándolos previamente por su interior con un poco de aceite y rellenarlos con la mezcla. Con una cucharita, hacer un pequeño nido, para depositar la yema del huevo cruda.

Introducir en el horno a 180°C durante unos 6-8 minutos hasta que queden dorados. Sacar del horno y colocar las yemas con cuidado en el nido previsto. Volver a meter la bandeja en el horno y dar un golpe de calor para calentar las yemas unos 30 o 40 segundos y a emplatar.

Para la presentación: colocar sobre un plato preferiblemente blanco, con un poco de aceite y pimentón. Dibujar unas pinceladas para decorar la superficie que va a quedar vacía. Luego colocar los huevos (dos o uno por cabeza) echar unas escamas de sal ahumada sobre la yema y acompañar todo con las tostas previamente untadas de ajo negro.

Ensaladilla de alcachofas

M^a Ángeles Juárez Martínez



Ingredientes (para 2 personas)

1 bote de corazones de alcachofa
1 lata de atún
Mayonesa
Sal

Proceso de elaboración:

Mezclar en un bol el contenido de una lata de atún, la mayonesa y una pizca de sal. Retirar previamente el aceite del atún.
A continuación, escurrir las alcachofas y añadirlas al bol. Si los corazones son muy grandes trocear un poco, si no, añadir enteros.
Por último, dar forma a la mezcla con un molde redondo y emplatar decorando con pepinillos y una ramita de perejil. Servir fría.
Nota: la protagonista de esta receta es la alcachofa así que no hay que poner mucha mayonesa, solo la cantidad suficiente para ligar el atún con la alcachofa.

Ceviche de langostinos

@eugenialorente1 // Eugenia Lorente



Ingredientes (para 4 personas):

8 huevos codorniz
10 langostinos
Hielo
2 cebollas francesas
2 zanahorias
2 naranjas
1 cucharada cebollino
2 tomates
1 limón
250ml vinagre chardonnay

Proceso de elaboración:

Higienizar la cabeza y el cuerpo de los langostinos. Laminar las zanahorias y meterlas al baño maría de manera invertida, es decir, con agua y hielo. Extraer los aros de cebolla y hacer el mismo proceso de baño maría invertido con agua y hielo.
Exprimir las naranjas, cortar el tomate y picar el cebollino. Hervir los huevos. Limpiar los langostinos e introducirlos en un bol con el vinagre, el zumo de naranja y un poco de ralladura de limón hasta que se cocinen durante 20 minutos aproximadamente. Laminar las zanahorias muy finas y hacer tres cortes en el centro, sin llegar a los extremos. Extraer los aros interiores de la cebolla e introducir en un baño maría invertido con agua y hielo ambos ingredientes durante unos 30 minutos. Cortar el tomate en dados iguales y muy pequeños.

Patatitas al romero

@elrincondepris



Ingredientes:

300gr de patatas pequeñas rojas
40ml de aceite de oliva
1 cucharada de postre de romero
1 cucharada de postre de ajo en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce o picante
Sal

Proceso de elaboración:

Lavar y partir las patatas en dos o en cuatro sin pelarlas. Poner en la bandeja del horno y añadir la sal, el aceite y las especias. Remover para que todas las patatas estén impregnadas.
Precalentar el horno a 180°C. Introducir al horno durante media hora o hasta que al pincharlas ya estén blandas.

Ensalada fresquita

@maryna1911



Ingredientes (para 4 personas):

Mezclum de lechuga
Aguacate
Fresas
Queso feta
Cebolla morada
Aceite de oliva
Vinagre balsámico de frutos rojos



Minxo

Morant Rodríguez



Ingredientes:

Para la masa de la coca:

300gr de harina
1 patata
1/2L de agua
Sal

Para la superficie de la coca:

Tomate en salmorra
Lonchas de berenjena
Lonchas de calabacín
Chipirones
Pescadilla pequeña

Proceso de elaboración:

Para realizar la masa:

Hervir el agua con la patata. Cuando ya está cocida la patata, se mezcla con el agua y la harina. Amasar esta mezcla y extender en una llanda (bandeja metálica de horno).
Sobre la coca poner los chipirones, la pescadilla, el calabacín, la berenjena y el tomate, todo en crudo y las cantidades que cada uno estime oportuno, puede variar en función del gusto.
Se introduce en el horno durante 25 minutos a 250°C.

Pa de la iaia

Emma Reig Espinosa



Ingredientes:

300gr de pa dur sobrant de dies anteriors
250gr farina: per a quatre barretes xicotetes
Oli d'oliva verge extra
Sal

Proceso de elaboración:

Obris les barres de pa per la meitat, com si anares a fer una torrada.
Afiges oli verge extra en cada mitja barra que hages tallat, fins a cobrir-les totalment. El que admeta la barra.
Empolvores la farina per damunt de les barres cobertes d'oli, a major quantitat de farina, més molletes.
Afig una mica de sal.
S'introduïx el pa dins del forn, que s'ha precalfat a 180 °C, prèviament.
Es deixa el pa durant 10-15 min fins que el aquest estiga daurat.

Vieiras con mayonesa de soja

Antoni Donat Matarredona



Ingredientes:

2 vieiras
4 cucharadas soperas de mayonesa
2 cucharadas soperas de salsa de soja
Jugo de cabeza de 4 gambas rojas pequeñas
Sal escamada

Proceso de elaboración:

Preparar la mayonesa de soja: en un bol mezclar la mayonesa, la soja y el jugo de la cabeza de las gambas.

Mezclar la salsa hasta conseguir una textura cremosa. Reservamos para el emplatado posterior.

Limpiamos las vieiras con un poco de agua, las secamos y las cocinamos en plancha. Aproximadamente 1 minuto por cada lado.

Emplatamos en un vasito o bol pequeño. Primero la salsa (si se ha bajado un poco volver a emulsionar), sobre ella la vieira y espolvorear con sal escamada. Se aconseja comer con cucharita.

Tostas de mar

Antoni Donat Matarredona



Ingredientes (para 2 personas):

2 rebanadas de pan de molde
80gr de gulas
Aceite de oliva
Sal
1 ajo
1/2 guindilla
Eneldo
3 anchoas
1 aguacate
Alioli (ajo, aceite de oliva, yema de un huevo)
Mostaza
Mayonesa
Hojas de escarola
Dados de queso manchego suave

Proceso de elaboración:

Para la tosta de gulas: cortar el ajo en láminas y freír con la guindilla. Cuando el ajo esté dorado añadir las gulas. Para hacer el alioli, batir la yema de huevo, con aceite de oliva y medio ajo. Tostar el pan de molde. Untarlo con alioli y colocar encima las gulas. Emplatado y espolvorear eneldo por encima.

Para la tosta de anchoas: cortar el queso a dados y reservar. Limpiar las anchoas y reservar. Mezclar la mayonesa y la salsa de mostaza. Tostar el pan de molde. Untarlo con la salsa de mayonesa y mostaza. Colocar la escarola sobre el pan. Cortar el aguacate y colocar sobre la escarola. Extender las anchoas sobre la escarola y espolvorear los dados de queso. Emplatado y servir.

Ensalada de jamón de pato

Yolanda García Martínez



Ingredientes:

1 bolsa de brotes verdes
15 lonchas de jamón de pato
1/2 docena de huevos de codorniz
Queso parmesano a láminas
1 aguacate pequeño
Pan
Regañás

Para el aliño:

4 cucharas soperas de aceite de oliva
1 cuchara de café de soja
1 cuchara de crema de vinagre de Módena
Sal

Proceso de elaboración:

En primer lugar, hervir los huevos de codorniz durante 5 minutos para que queden cocidos y reservar. En un vaso, poner los ingredientes del aliño: el aceite, el vinagre, la soja y la sal. Las cantidades son aproximadas y pueden variar en función del gusto. Remover bien hasta que se queden los ingredientes mezclados. Reservar. Poner los brotes verdes, el aguacate troceado, el jamón de pato, las láminas de parmesano, las regañás y los huevos cortados por la mitad.

Tortilla de la abuela a la Riojana

María Jesús García Alconada



Ingredientes:

6 patatas nuevas
2 cebollas
5 huevos
1 bote pequeño de guisantes
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
Chorizo ahumado (al gusto)
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Proceso de elaboración:

Calentar el aceite de oliva virgen en una sartén. Pelar y cortar las patatas y las cebollas para la tortilla y freír en la sartén. Añadir sal al gusto. Sofreír en una sartén aparte el pimiento rojo y el pimiento verde a taquitos y reservar.

Cuando la patata esté dorada y las cebollas pochadas, añadir el chorizo ahumado a taquitos y rehogar. Seguidamente, añadir los guisantes y los pimientos fritos y dejar 3/4 minutos para que se mezclen todos los sabores. Batir los huevos en un cuenco, añadir todos los ingredientes y corregir a punto de sal.

Para que quede la tortilla más jugosa, voltearla rápidamente para que no quede del todo cuajada.

Quiche lorraine especial

@galisseafoodie



Ingredientes:

5 huevos
1 brick de nata líquida para cocinar
200gr bacón en tiras
200gr de queso rallado (mezcla de 4 quesos al gusto)
2 cucharadas de queso parmesano en polvo
2 cucharadas de queso camembert en crema
1 lámina de hojaldre o masas quebrada refrigerada

Proceso de elaboración:

Batir bien los huevos e incorporar la nata. Seguir batiendo y añadir el queso rallado, el parmesano, el queso en crema y el bacón.
Por otro lado engrasar un molde redondo desmoldable o ponerle encima papel vegetal y extender la masa de hojaldre. Añadir la mezcla de quesos y bacón.
Introducir al horno a 180°C durante 30 minutos aproximadamente (según horno). Cuando tenga un color dorado, sacarla del horno.
Dejar enfriar, desmoldar y servir (mejor templada, aunque también se puede comer en frío).

Tortilla de brócoli y queso

María Inmaculada Vidal Laguna



Ingredientes:

250gr de brócoli
2 huevos
2 dientes de ajo
2 quesitos
Aceite de oliva
Sal

Proceso de elaboración:

Poner a hervir agua con un poco de sal y cocer el brócoli unos 4 minutos.
Ecurrir y cortar los ajos bien picaditos.
Poner una sartén con un chorrito de aceite al fuego y saltear un poquito el brócoli y los ajos.
Añadir los quesitos troceados y mezclar bien para que se deshagan con el calor.
Batir los huevos con un poco de sal y añadir el brócoli para mezclarlo bien.
En la misma sartén antes usada, añadir un poco de aceite y cuajar la tortilla primero por un lado.



Arroces



Arroz de mar y montaña

Ángel Domingo Mas

Ingredientes (para 6 personas):

1kg arroz
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Azafrán
1 sobre de sazónador de paella
1 bote pequeño de tomate triturado
6 gambas rojas
6 cigalitas
1/2kg de calamar
3 cebollas
1 vasito pequeño de vino blanco
1 pimiento rojo
2 muslos y contramuslos de pollo a trozos
200gr presa ibérica a tacos
1 bote pequeño de guisantes
1kg de morralla

Proceso de elaboración:

En una sartén con aceite de oliva, sofreír las cebollas y el calamar troceado, cuando esté la cebolla pochada y el calamar tierno, añadir sal al gusto y un vaso pequeño de vino blanco. Dejar hasta que reduzca y retirar.

Para el caldo de pescado, colocar en una olla exprés 2 litros de agua, sal, 2 hojas de laurel, 2 cebollas, 1 ñora (sofrita previamente), 3 tomates maduros y el kilo de morralla. Dejar unos 45/60 minutos. Colar, añadir el sobre de sazónador, corregir punto de sal, y reservar.

En la paellera añadir aceite, sofreír el pimiento rojo a tiras con unas hebras de azafrán. Añadir la presa ibérica y el pollo a trocitos hasta dejarlos dorados.

Añadir y sofreír entonces en la paellera el tomate triturado hasta que haya reducido y sofreír el arroz junto con el resto de ingredientes. Seguidamente, echar un puñado de guisantes (al gusto) y las potas encebolladas.

Mezclar todos los ingredientes en la paellera con el arroz. Añadir por cada vaso de arroz, 2 de caldo de pescado si queremos que el arroz quede seco o 2 vasos y 1/2 de caldo si queremos que el arroz quede meloso.

Arroz con pollo y cerezas

@calitnia



Arroz vegano de limón, hinojo, jengibre, cúrcuma, cardamomo y menta

@calitnia



Ingredientes:

Solomillos de pollo de corral (2-3 trocitos por persona)
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
Ajos- 3 dientes de ajo laminados
Ñora molida
1 tomate rallado
Verduras de temporada
Cerezas deshuesadas
Sal al gusto
3 tazas de caldo de pollo por una de arroz (si se necesita, añadir más caldo)
1 taza de arroz

Proceso de elaboración:

Sofreír los ajos laminados, el pimiento y la cebolla troceada. Añadir la cucharadita de ñora, el tomate rallado y las verduras muy picaditas. Se saca el hueso de las cerezas, se parten por la mitad y se añaden al sofrito. Añadir los solomillos de pollo. Añadir el caldo de pollo y poner al fuego 20-25 minutos. En los últimos 5 minutos, añadir unas cuantas cerezas más para decorar.

Ingredientes (para 2 personas):

175gr arroz bomba
1L de caldo de verduras casero
1 limón
1 hinojo
1 cebolla
1 puerro
3 zanahorias pequeñas
1/2 tomate
1 chirivía
Jengibre rallado
1 cucharadita de jengibre, cúrcuma y cardamomo molido
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen extra
Unas hojitas de menta fresca

Proceso de elaboración:

Elaborar el caldo casero únicamente con las verduras. En una paellera para 4 personas, añadir un buen chorro de aceite de oliva virgen y sofreír el hinojo entero picado junto al jengibre fresco rallado. Incorporar el arroz y las especias y rehogar. Añadir 4 tazas de caldo por una de arroz, las hojas de menta y el zumo de limón. Introducir la paellera en el horno ya caliente durante 15 o 20 minutos a 180°C. Cinco minutos antes de que se termine de hacer, se pueden añadir unas rodajas de limón intercambiadas con unas hojitas de menta para decorar. Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos para que ligue.

Arròs amb faves i carxofes

David Bataller Soler



Ingredientes:

160gr d'arròs
4 carxofes
150gr de faves tendres
Mitja ceba
Un grapat d'allis tendres
Sal
Oli
Nyora o pebre roig
Llorer

Proceso de elaboración:

Posem dues cullerades d'oli amb el llorer i les carxofes pelades i trossegades, les faves, la ceba picada i els alls. Fiquem sal i sofregim. Als 10 minuts o quan vegem que la verdura està a mig fer posem l'arròs i el sofregim també remenant per a què s'impregne bé de l'oli. Als 2 minuts afegim el pebre roig o la nyora picada i continuem remenant durant uns pocs segons més. Hem de afegir l'aigua per a coure l'arròs. El triple en volum que l'arròs. Remenem al principi i ja el deixem durant 18 minuts. Passat el temps el podem deixar reposar 5 minuts amb el foc apagat tapat amb un drap de cuina. Si volem que agafe color podem usar safrà o cúrcuma.

Arroz de nísperos con pollo y verduras

@calitnia



Ingredientes (para 2 personas):

1 taza de arroz
Solomillos de pollo de corral (2-3 trocitos por persona)
1 cebolla
Habas
Ajetes y champiñones laminados
Ajos (3 dientes laminados)
Ñora molida
1 tomate rallado
Verduras de temporada
Nísperos deshuesados
Sal
3 tazas de caldo de pollo por una de arroz

Proceso de elaboración:

Sofreír los ajos y la cebolla junto a las verduras picadas. Añadir una cucharadita de ñora y el tomate rallado. Incorporar los nísperos deshuesados al sofrito para conseguir el tono anaranjado del arroz. Añadir los solomillos de pollo y sofreír. Hacer un hueco en el centro, echar el arroz y mezclar todo. Añadir el caldo de pollo. Introducir en el horno a 180°C durante 20-25 minutos. 5 minutos antes de terminar, añadir 2 o 3 nísperos laminados para decorar. **Nota:** los solomillos de pollo son más tiernos que las pechugas, con un tamaño más pequeño ideal para arroces y caldos.

Arroz al horno

 @arocasi // Isabel Arocas



Arroces con nuestra agua

 @monchefoodie // Montse Nyora



Ingredientes (para 2 personas):

- 1 taza de arroz
- 1 muslo de pollo en trocitos
- 2 morcillas, pinchadas y enharinadas
- 1 patata pelada y cortada en forma de gajos
- 2 tomates rojos cortados en rodajas
- 1 cabeza de ajos
- 1 bote pequeño de garbanzos cocidos, lavados y escurridos
- 1/2 pimiento rojo cortado en tiras
- 1 pastilla de caldo de carne
- 3 tazas y media de agua
- Aceite para freír
- Sal

Proceso de elaboración:

Sofreír el pollo en una cazuela apta para horno, junto con la cabeza de ajos y los pimientos. Cuando esté listo, reservar.

Para hacer el caldo: incorporar en una olla rápida el pollo sofrito, el agua, la cabeza de ajos, la sal, la pastilla de caldo de carne y un poco de colorante. Cocer durante 10 minutos.

Sofreír la patata y las morcillas y reservar. A continuación, sofreír los garbanzos y reservar. Por último, sofreír las rodajas de tomate.

Una vez esté todo sofrito y el caldo terminado, sofreír unos 3 minutos el arroz en una cazuela apta para horno. A continuación, incorporar dos tazas y media del caldo hirviendo de cocer el pollo, la cabeza de ajos, el pollo, los garbanzos y la patata. Mover todo y cocer a fuego lento durante 10 minutos. Añadir las morcillas y las rodajas de tomate e introducir al horno, previamente calentado a 200°C.

Ingredientes:

1. Arroz negro con sepia de bahía, ajos tiernos y alcachofas
2. Arroz con salmonete y gamba roja

Proceso de elaboración:

La elaboración es similar en ambos arroces. En primer lugar, preparar el fumet o el caldo de pescado con morralla. Después, hacer la salmorreta. Para ello, sofreír y picar: ñora, ajo, perejil, tomate, aceite de oliva y zumo de limón.

Añadir la salmorreta y en el caso del caldo del arroz negro disolver la bolsa de tinta de la sepia.

A continuación, sofreír cada uno de los ingredientes en un paellero y reservar. Añadir la salmorreta y sofreír el arroz. Añadir el fumet e ir incorporando los ingredientes según su punto de cocción y ya está el arroz listo.

Arroz a banda tradicional

Mayte en la cocina



Arroz de mar meloso

Daniel Blanco y Pablo Vidal · www.reverde.es



Ingredientes (para 2 personas):

Para el caldo o fumet:

Morralla (espinas y cabezas de salmonetes)

Perejil

1 cebolla

Ajos

1 tomate

1 ñora

1,5L de agua

Para el arroz:

200gr de arroz

1 cucharadita de pimentón

Azafrán

Aceite

Sal

750ml del fumet que hemos preparado

para acompañar o el a banda

Lomos de salmonete

3 o 4 patatas pequeñas

Alioli

Proceso de elaboración:

Empezar preparando el caldo. Cortar la cebolla y los tomates. En una olla con aceite sofreír la cebolla, los tomates, los ajos y la ñora limpia de pepitas.

Cuando esté todo bien sofrito, triturar. A continuación, añadir la morralla o, como en esta receta, las cabezas y espinas de los salmonetes, el perejil y el agua. Poner a hervir 15 minutos a fuego fuerte y 15 minutos a fuego lento.

Una vez listo el caldo, colarlo. En ese caldo cocer las patatas sin piel durante 40 minutos, aproximadamente.

Pasado ese tiempo, añadir los lomos de salmonete o el pescado que se prefiera y dejar hervir todo junto unos minutos. Apartar las patatas y el pescado, pues es lo que se sirve a parte (a banda).

A continuación, en una paella de fondo u olla de hierro preparar el arroz. Echar aceite y sofreír junto con el pimentón y el azafrán.

Una vez está sofrito verter el caldo preparado anteriormente y cocer unos 18 minutos.

Servir el arroz y en una fuente aparte las patatas con el pescado. Es aconsejable acompañar con alioli.

Ingredientes:

1200ml agua filtrada

350gr de arroz integral

350gr de cebolla

350gr de champiñón

40gr de lechuga de mar

40gr de aceite de oliva virgen extra

2 dientes de ajo

2 cucharaditas de sal marina

Proceso de elaboración:

Dejar a remojo el arroz integral la noche anterior. Retirar el agua y enjuagar bien.

Poner la lechuga de mar a rehidratar en el agua unos 5 minutos. Mientras tanto, pelar y picar la cebolla muy fina. Cortar los champiñones en cuadrados muy pequeños. Pelar los ajos y ponerlos en la jarra de una batidora de vaso. Añadir el agua, las algas, la sal y triturar durante 1 minuto hasta que quede una mezcla homogénea.

Poner en una olla exprés el aceite y sofreír la cebolla durante 5 minutos. Añadir los champiñones y saltearlos durante 10 minutos más. A continuación, añadir el arroz y el caldo de algas. Cerrar la olla a presión y poner a cocinar a fuego máximo. Cuando comience a salir vapor, bajar el fuego al mínimo y cocinar durante 20 minutos.

Cuando esté cocinado el arroz, apagar el fuego y dejarlo reposar unos minutos para que baje la presión de la olla exprés. Abrir, servir y degustar.

Arroz Alicantino

para 100 personas

Instagram @assapla // Ant. Sánchez Zaplana



Arroz Meloset

Instagram @yoempiezoya



Ingredientes (para 100 personas):

2 conejos
6 pollos deshuesados
4kg de magro
4 pimientos rojos
2kg judías verdes
2kg de tomates
4 cabezas de ajos
10kg de arroz
Aceite de oliva virgen

Proceso de elaboración:

Hervir en una olla con agua y sal las carcasas de los pollos durante 30 minutos. Sofreír en aceite caliente las cabezas de ajos y judías verdes. Retirar y reservar.

A continuación, sofreír los pimientos rojos en tiras y retirarlos. Sofreír el magro y retirar. Sofreír el pollo y retirar. Añadir el tomate y sofreír con el pollo. Incorporar el arroz. Sofreír y añadir el caldo de pollo colado. Finalmente remover de vez en cuando y esperar a que el arroz cueza.

Ingredientes (para 2 personas):

175gr arroz
300gr preparado de paella (marisco)
1/2 cebolla
1/4 pimiento rojo
1 gajo de ajo
1 tomate
2 cucharas de postre de tomate frito
2 cucharas de postre de carne de pimiento choricero
2 cucharas de postre de aceite virgen extra
1/2L de caldo de pescado
1 cucharas de postre de ñora picada
1 cucharas de postre de colorante con azafrán
1/2L de agua

Arroz a banda tradicional

Consuelo Rico Marco



Ingredientes (para 4 personas):

750gr de morralla
400gr de arroz
Agua para el caldo
Sal
2 ñoras
2 trozos de pimiento rojo
Azafrán
350gr de tomate rallado
6 dientes de ajo
Aceite

Proceso de elaboración:

Preparar una olla con agua y sal, para hervir la morralla. Dejar hirviendo unos 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, incorporar el sofrito.

Para hacer el sofrito, freír 2 ñoras y 2 trozos de pimiento rojo. Cuando esté hecho sacarlo y, en el mismo aceite, freír el tomate.

Picar las ñoras con los dientes de ajo.

Añadir al caldo, el sofrito de tomate, el picado de las ñoras con los dientes de ajo y un poco de azafrán. Dejar que hierva unos 20 minutos. Transcurrido ese tiempo, colar el caldo y dejarlo preparado para hacer el arroz.

Preparación del arroz:

En una paellera, incorporar el arroz y un poco de caldo y darle unas vueltas. Seguidamente, añadir el doble de caldo que de arroz (en gramos), un poco de azafrán y sal. Lo dejamos unos 20 minutos y listo para servir. Se puede acompañar de alioli.

Preparación de alioli:

Batir un trozo de patata hervida, una yema de huevo y un diente de ajo. Ir añadiendo aceite de girasol poco a poco.

Arroz negro

Consuelo Rico Marco



Ingredientes (para 4 personas):

4 tazas de arroz
350gr de calamares a trozos pequeños o chipirones
150gr de gamba pelada
2 bolsas de tinta
2 dientes de ajo
2 ñoras
1/2 pimiento rojo a trozos
150gr de tomate frito
9 tazas de caldo de pescado
8 cucharadas de aceite
Sal

Proceso de elaboración:

En primer lugar, calentar el aceite en la paellera para sofreír los ajos y las ñoras.

En cuanto esté dorado, sacarlo y machacar la mezcla junto con la tinta en un mortero.

Freír también las gambas y los calamares junto con el pimiento.

A continuación, añadir el arroz, el tomate frito y lo que hemos machacado en el mortero (la tinta, la ñora y el ajo). Darle unas vueltas durante unos 2 minutos.

Regar con el caldo y a fuego vivo durante 10 minutos, añadir sal al gusto y dejar otros 8 minutos a fuego más lento.

Dejar reposar durante 10 minutos antes de servirlo.

Risotto de setas

Consuelo Rico Marco



Ingredientes:

100gr de cebolla
30gr de aceite de oliva virgen extra
200gr de setas o champiñones
60gr de vino blanco
400gr de arroz redondo
800gr de caldo de verduras caliente
100gr de queso parmesano

Proceso de elaboración:

En primer lugar, preparar una sartén con aceite y freír la cebolla rallada y al minuto las setas cortadas a trozos.
Sofreír unos minutos sin que se dore mucho y a continuación echar el arroz sin dejar de mover unos dos minutos.
Agregar el vino y seguir removiendo un par de minutos.
Pasado este tiempo, ir añadiendo el caldo poco a poco y remover el arroz sin parar.
Dejar en el fuego unos 20 minutos. Antes de sacarlo del fuego, rallar el queso y servir.

Arroz con secreto y alcachofas

Priscila Fernández



Ingredientes (para 4 personas):

250gr de arroz redondo
50ml de aceite de oliva virgen
4 dientes de ajo
1/2 pimiento rojo
800ml de caldo de pollo
6 alcachofas
2 trozos de secreto
1 cucharadita de pimentón dulce
1 pizca de azafrán
1 tomate rallado
Sal

Proceso de elaboración:

Preparar un paellero grande. Añadir el aceite, los ajos, el pimiento rojo a tiras y la carne a trocitos pequeños.
Limpiar las alcachofas, partirlas en 4 trozos y añadir las al paellero con un poco de sal. Dejar cocinar para que todo se dore. Incorporar el tomate rallado y el pimentón.
Remover para que se cocine todo junto unos minutos y añadir entonces el caldo de pollo y el azafrán.
También se puede utilizar caldo ya preparado de pollo o carne, si se prefiere.
Dejar cocinar todo media hora a fuego medio para que hierva, se cocine la carne y las alcachofas se hagan tiernas. No subir el fuego, sino se quedará sin caldo.
A continuación, rectificar de sal y añadir el arroz. El arroz tarda 20 minutos en hacerse primero a fuego fuerte para que suelte el almidón, y a mitad del tiempo, se baja el fuego para que acabe de hacerse bien.
Dejar reposar una vez apagado el fuego, tapar durante 5 minutos y listo para servir y degustar.

Arroz de caldero de pescado



Mayte en la cocina

Ingredientes:

400gr de arroz
2 rodajas de atún
2 rodajas de cazón o similar (se pueden utilizar otros pescados como dorada, caballa, o mújol)
1 cucharada de salmorreta
1 cucharadita de pimentón dulce
3 cucharadas de tomate frito
1'5L de caldo de pescado o fumet
Aceite

Arroz de caballa y alcachofas



Mayte en la cocina

Ingredientes (para 2 personas):

200gr de arroz
1 caballa grande
1 o 2 alcachofas
80ml de tomate frito
1 cucharada de salmorreta
500ml de caldo de pescado
2-3 hebras de azafrán
1 cucharadita de pimentón dulce
2 dientes de ajo
Sal
Aceite

Proceso de elaboración:

Primero añadir aceite en la paellera y sofreír la caballa. No es necesario que se quede muy hecha. Una vez esté dorada, apartarla. Limpiar las alcachofas y cortarlas en láminas. Sofreír un par de minutos y cuando estén doraditas, apartarlas.

En ese mismo aceite dorar los ajos machacados y cuando cojan color echar el arroz y dorar un par de minutos.

A continuación, incorporar el pimentón, la salmorreta y el tomate. Dar unas vueltas.

Incorporar el caldo caliente en el que se ha disuelto previamente el azafrán. Extender bien el arroz. Rectificar de sal. Seguidamente, añadimos la caballa y las alcachofas. Dejar el arroz cociéndose unos 18 minutos. Los primeros 5 minutos a fuego fuerte y el resto a fuego medio.

Arroz de gamba roja y mejillones

Mayte en la cocina



Ingredientes:

400g de arroz redondo
Gambas rojas
Mejillones
2 cucharaditas de salmorreta
2 tomates maduros
Unas hebras de azafrán
2 dientes de ajo
950ml de caldo de cocer los mejillones
Agua
Sal
Aceite

Proceso de elaboración:

Limpiar y cocer los mejillones. Reservar los mejillones y el caldo.
Sofreír las gambas ligeramente con un chorro de aceite. Reservar.
Freír los tomates rallados. Añadir los ajos machacados y dorarlos.
Incorporar el arroz y sofreír.
Añadir la salmorreta y remover. Verter el caldo bien caliente y ya sazonado, añadir el azafrán y dejar hervir 10 minutos. Añadir las gambas y dejar 5 minutos más.
Por último, incorporar los mejillones y dejar en el fuego 3 minutos más.
Dejar reposar el arroz 5 minutos antes de servir.

Platos de Cuchara



Bollitori alicantino

Antonio Gómez Martínez



Ingredientes (para 3 personas):

3 caballas frescas (reservando espinas y la cabeza)
1/2kg de judías verdes finas
2 patatas
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 tomates maduros
1 ñora
Aceite de oliva
Sal

Proceso de elaboración:

En primer lugar, hay que preparar el caldo con la cebolla, el tomate entero y la ñora. Cubrirlo de agua, añadir la sal y dejar hervir. Añadir a la media hora las judías verdes cortadas en dos, y las patatas cortadas en gajos gordos y previamente peladas. Continuar el hervor del bollitori.

Sacar el tomate y ponerlo en un mortero con un chorro de aceite de oliva virgen, sal y los ajos. Machacar y añadir para ligarlo un poco con el caldo.

Añadir al caldo las cabezas de las caballas partidas. Dejar hervir 10 minutos más.

Por último, incorporar las caballas partidas en 3 o 4 trozos junto con el majado del mortero: el tomate, el aceite, el ajo y el caldo.

Una vez apagado el fuego, dejar reposar unos minutos y servir en un plato hondo. Y listo para degustar y disfrutar este guiso alicantino y saludable, a base de caballa y productos de la huerta alicantina.

Alubias con almejas y langostinos

Sara Agnar Grau



Ingredientes:

3 dientes de ajos
1 zanahoria
1 puerro
1 cebolla
1 tomate
1 vaso de vino blanco
Almejas grandes
500gr langostinos (4/persona)
500gr alubias

Proceso de elaboración:

Dejar las alubias a remojo 12 horas el día de antes. Limpiar y dejar a remojo las almejas con agua y sal. Reservar.

Echar en una olla las alubias, cubrir de agua, añadirles sal y ponerlas a hervir durante 20 minutos aproximadamente. Escurrirlas y reservar.

Cortar en finas láminas los ajos. Trocear el puerro y la zanahoria (pelada). Pelar el tomate y trocearlo.

Poner en una sartén el aceite. Añadir el ajo, el puerro y la zanahoria. Cuando está todo bien pochado, incorporar el tomate y seguir sofriendo 15 minutos aproximadamente. Después añadir el vino y las almejas. Tapar y dejar a fuego lento.

Pasados unos minutos, traspasar todos los ingredientes a una cazuela y seguir cocinando. Mientras tanto, pelar los langostinos dejándoles la cabeza.

Una vez las almejas se han abierto, destapar la cazuela. Saltear los langostinos en una sartén con aceite. Añadir a la cazuela las alubias y los langostinos. Seguir cocinando durante 3 minutos aproximadamente.

Espaguetis a la carbonara

Antonia Díez Santos



Ingredientes:

250gr de espaguetis
200ml de nata líquida de cocinar
100gr de bacón a trocitos
100gr de champiñones
1 cebolla mediana
Queso rallado mezcla (cheddar, gouda y mozzarella)
Sal
Nuez moscada
Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

Para la salsa: trocear la cebolla y sofreír en aceite de oliva. Cuando empiece a dorarse la cebolla añadir el bacón y los champiñones laminados. Sofreír todo junto unos minutos.

A continuación, incorporar la nata líquida y remover para que no se pegue. Añadir un poco de sal y una pizca de nuez moscada. Cuando la nata empiece a reducir, incorporar un par de cucharadas soperas de queso rallado y remover hasta que haya espesado y la salsa tenga cremosidad.

Para la pasta: calentar aproximadamente un litro de agua en una cazuela. Añadir sal y cuando rompa a hervir añadir la pasta. Hay que dejarla al dente, por lo que con 7 u 8 minutos basta.

Retirar del fuego y escurrirlos sin añadirles agua fría. Echarlos en un bol o una fuente honda e inmediatamente añadir la salsa. Remover todo bien para que la salsa llegue a todos los espaguetis. Al emplatar, decorar con una hojita de perejil o con un poco de orégano.

Fandango

Consuelo Rico Marco



Ingredientes:

4 trozos de bacalao
2 ñoras (pimientos de bola secos)
3 tomates secos
1/2 tomate maduro
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cebolla
1kg de patatas a trozos
Agua
125ml de aceite
Sal

Para preparar ajo de mortero:

1 huevo
2 dientes de ajo
250ml de aceite
3 trozos de patata hervida

Proceso de elaboración:

El día anterior, poner a remojo los trozos de bacalao, cambiándoles el agua dos veces.

En una olla con agua y aceite, poner a hervir durante 40 minutos la cebolla a trozos, las ñoras, los tomates secos, el pimentón y medio tomate maduro. Seguidamente añadir las patatas a trozos y el bacalao. Hervir una hora aproximadamente.

Para elaborar el ajo de mortero: picar los ajos y añadir un trozo de patata hervida en un mortero. Ir girando con el mazo para deshacer la patata y mezclarlo bien con los ajos. Cuando la mezcla tenga apariencia de pasta, añadir aceite poco a poco sin dejar de remover. Cuando el aceite esté bien mezclado, añadir la yema del huevo y seguir removiendo hasta que esté todo bien integrado.

Opcionalmente, se puede poner la clara de un huevo en la olla donde se hierven los ingredientes del fandango. De esta forma, la clara se cuajará. Y también se pueden añadir un par de cucharadas del ajo del mortero que hemos hecho anteriormente, por encima de las patatas y el bacalao.

Gaspacho manchego al fuego

Alejandro García Monteagudo



Ingredientes (para 10 personas):

3 ajos
2 pimientos verdes
4 alcachofas
1/2kg de tomate triturado
1 pollo
1 conejo
2 bolsas de torta de gaspacho
Un poco de pan
Aceite
Sal
Azúcar
Romero
Tomillo
Azafrán

Proceso de elaboración:

Encender el fuego y poner la sartén con un poco de aceite. Cuando esté caliente añadir los ajos enteros y el pimiento troceado en tacos. Cortar en láminas las alcachofas y añadirlas.

Despiezar el pollo y el conejo en trozos grandes y ponerlos en la sartén. Cuando toda la carne esté dorada y los hígados estén prácticamente negros, añadir el tomate con un poco de azúcar y sal.

Cuando el sofrito esté listo, sacar los hígados y triturarlos con un mortero. Tostar un poco de pan y mezclarlo con el hígado. Añadir agua hasta llenar la sartén y cuando empiece a hervir añadir los hígados y las especias al gusto.

Remover lentamente de vez en cuando durante aproximadamente 1 hora. Sacar la carne y deshuesarla. Volver a añadirla al caldo y dejar hervir 15 minutos más.

Retirar del fuego la sartén y añadir la torta de gaspacho. Dejar reposar 5 minutos, y ya está listo el gaspacho manchego al fuego.



Olleta de trigo

Mari Carmen Azorín Ricote



Sémola de la Vega Baja (receta antigua)

María Teresa Navarro Lirón



Ingredientes (para 5 personas):

250gr de trigo en grano
120gr de lentejas
90gr de arroz
1 boniato
250gr de calabaza
4 hojas de pencas o cardo (se puede sustituir por acelgas)
1 nabo
1 cebolla
1 tomate grande maduro (para rallar)
1 cucharadita de pimentón
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Agua

Proceso de elaboración:

Colocar el trigo en un bol y lavarlo bajo el grifo. Frotarlo y apretarlo con las manos para que suelte la cáscara. Cambiar el agua hasta que salga limpia.

Poner a remojo con agua y dejar en la nevera entre 6 u 8 horas.

Lavar y retirar las hebras de los tallos de las pencas. Cortar en trozos y dejar a remojo durante 20 minutos con agua y sal (esto se hace para que no amarguen). Si se utilizan acelgas, lavarlas y trocearlas.

Poner una cazuela al fuego con agua y hervir el trigo durante 45 minutos a fuego medio. Pasado este tiempo, añadir las lentejas, las pencas (o acelgas) y el nabo. Dejar hervir durante 30 minutos más.

Picar la cebolla y sofreír en una sartén con el aceite hasta que esté transparente. Incorporar el tomate rallado y rehogar hasta que coja color. Bajar el fuego y añadir el pimentón, dar unas vueltecitas y echar todo en la cazuela.

Pelar la calabaza y el boniato (cortar en trozos grandes para que no se deshaga) y añadir a la cazuela. Sazonar. Dejar hervir durante 25 minutos a fuego suave.

Por último, incorporar el arroz. Dejar hervir a fuego muy suave hasta que el arroz esté cocido, unos 18 o 20 minutos. Remover de vez en cuando para que no se pegue en el fondo. Probar de sal, por si hubiera que rectificar.

Una vez pasado el tiempo, dejar reposar unos minutos y servir.

Ingredientes (para 4 personas):

8 ajitos tiernos pelados
8 alcachofas, peladas y partidas por la mitad (por lo menos dos por persona)
400gr de habas
150 - 200gr de bacalao desalado
2 ñoras
Unas almendras crudas
Una cebolla picada
3 o 4 dientes de ajos
4 patatas (una por persona)
Aceite de oliva virgen
3 cucharadas de harina

Proceso de elaboración:

Sofreír las alcachofas peladas y partidas por la mitad, los ajitos tiernos pelados y partidos y las habas peladas en una sartén con un poco de aceite. No salar, se hará al final, ya que el guiso lleva bacalao. Sacar y reservar.

En el mismo aceite freír la ñora sin pepitas y partida a trozos pequeños, las almendras, los ajos y la cebolla picada por este orden. Sacar y reservar.

Picar con el mortero todos los ingredientes del majado con un poco de sal por el mismo orden.

Añadir en una olla 3 litros de agua e incorporar la picada del mortero en un colador. Introducir en la olla junto con las verduras fritas.

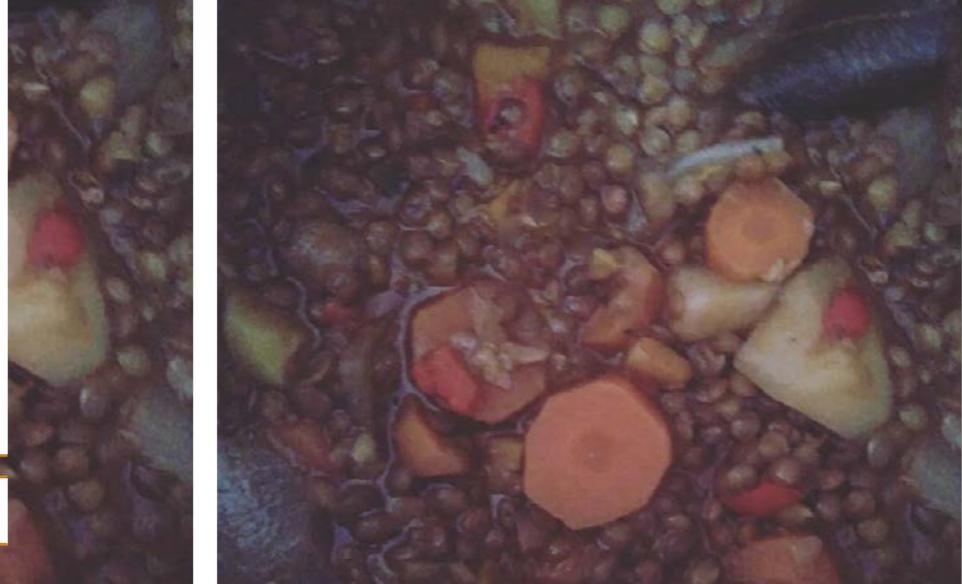
Asar el bacalao desalado y seco, desmigarlo y echarlo en la olla con cuidado de que no haya ninguna espina.

Pelar las patatas, cortar a trozos no muy pequeños para que no se deshagan en el caldo, e incorporarlas al guiso. Dejar hervir a fuego medio durante media hora o tres cuartos de hora, hasta que coja sabor. Rectificar de sal.

Hacer una gacha diluyendo la harina en unas cucharadas de caldo hasta quede uniforme y sin grumos. Incorporar poco a poco hasta que el caldo espese a gusto. Cocer unos minutos más. Servir caliente.

Lentejas veganas

@teresam83



Gaspachos manchegos con conejo

@silmara_79 // Silvia Martínez



Ingredientes (para 2 personas):

Lentejas pardinas (5 puñados)
1/2 puerro
2 ajos
1/4 cebolla
1/4 pimiento verde y rojo
1/4 calabaza
1/2 calabacín
Caldo de verduras
Sal
Laurel
Albahaca
Pimienta
Pimentón de la Vera (cucharada de café)
Patata (a gusto)
Arroz (opcional)
Aceite de oliva virgen extra

Proceso de elaboración:

Pochar el puerro, picar los pimientos y chafar el ajo.
Pasados 2 minutos, añadir la verdura y pocharla.
Enjuagar bien las lentejas y echarlas en una olla junto con el pimentón, la pimienta, la albahaca y el laurel. Remover bien.
Calentar el caldo de verduras mientras y añadir junto con agua (que la mezcla quede líquida, ya que al incluir la patata y el arroz, espesará).
Cuando hierva, añadir 3 cucharadas de tomate frito y un chorro de aceite de oliva. Dejar que hierva 10 minutos y luego echar la patata y el arroz. Por último, dejar que hierva a fuego lento durante 30 minutos más, y listo para disfrutar de unas lentejas sanas y sabrosas.

Ingredientes:

1 paquete de tortas para gazpachos
1 pimiento verde pequeño cortado muy pequeño
1 cebolla cortada muy pequeña
2 tomates sin piel cortados muy pequeños
1/2 conejo cortado en trocitos
1 puñadito de pebrella
Aceite de oliva para freír
1 pastilla de caldo de carne
1,75L de agua
1 cucharadita rasa de sal
Colorante

Proceso de elaboración:

En una gazpachera, sofreír el conejo con un poquito de sal y cuando esté listo sacarlo. Sofreír la cebolla, el pimiento y el tomate con un poquito de sal. Cuando esté sofrito todo, incorporar el conejo, el agua, la pastilla de caldo de carne, la pebrella, el colorante, y la sal. Tapanlo y cocer durante unos 45 minutos. Transcurrido ese tiempo, incorporar los gazpachos, sin tapanlo, 10 minutos a fuego fuerte y 7 minutos a fuego flojo. Finalizado el tiempo, servir.

Olleta de poble



Alicia Garcerán García

Ingredientes:

500gr de lentejas
50gr de alubias
50gr de arroz
75gr de garbanzos
100gr de judías verdes
4 hojas troceadas de acelga
2 pencas troceadas
3 alcachofas
2 patatas
1 cebolla pequeña
1 nabo
8 almendras
4 rodajas de pan (al ser posible del día anterior)
1 cucharada pequeña de ñora picada
Azafrán enhebra
Sal
Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

Poner las alubias y las lentejas en un recipiente con agua la noche anterior. Al día siguiente, pelar las alubias y ponerlas a hervir en una cacerola junto con las lentejas y los garbanzos. Cuando rompa a hervir la mezcla, retirar la espuma formada y se deja cocer 30 minutos.

A continuación, añadir las judías verdes, las acelgas, las pencas y el nabo y cubrir todo con agua fría añadiendo una pizca de sal. Dejar cocer aproximadamente 90 minutos. Mientras tanto, en una sartén con aceite de oliva, sofreír la cebolla y reservar.

Preparación de la "majada": consiste en rehogar en la sartén las almendras y el pan que posteriormente se picarán en el mortero junto con el azafrán y una pizca de sal.

Finalmente, añadir la cebolla, la majada, la ñora, las alcachofas y las patatas a la cazuela durante 90 minutos.

Antes de servir, calentar y, cuando empiece a hervir, añadir el arroz dejándolo cocer 20 minutos. Listo para servir y degustar.

Tenera a la jardinera con huevos poché



Noelia Anioeste Polo

Ingredientes:

50gr de aceite de oliva
3 huevos
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada de tomate concentrado
500gr de trozos de ternera sin nervios
500gr de verduras variadas frescas (judías verdes, zanahorias, guisantes, alcachofas, etc.)
1 cucharadita de sal
250ml de agua
1 pellizco de pimienta molida

Proceso de elaboración:

Cortar un cuadrado de film transparente y pincelar con aceite. Cascar un huevo en el centro y cerrar el saquito. Repetir la operación con los huevos restantes y colocarlos en un cazo con agua hirviendo durante 10 minutos.

Por otro lado, trocear la cebolla y el ajo. Poner en una olla. Añadir el aceite, el tomate concentrado y la ternera. Rehogar durante 10 minutos.

Incorporar las verduras, la sal y el agua y cocinar durante 20 minutos. Quitar el film transparente de los huevos. Servir la carne y colocar en cada plato un huevo poché espolvoreado con sal y pimienta.

Fideuá de pato

Yolanda García Martínez



Puré de espárragos trigueros

Yolanda García Martínez



Ingredientes (para 8 personas):

2 carcasas de pollo
2 muslos de pato ya confitado
250gr de ajos tiernos
350gr de setas
4 cucharadas soperas de tomate frito
Aceite de oliva
Azafrán
Sal
650gr de fideos del número 4
1 bote de foie

Proceso de elaboración:

En primer lugar hacer el caldo: del confit de pato coger la piel y los huesos de los muslos de pato (apartar la carne que desmigada se utilizará al final), junto con las carcasas de pollo y un poco de sal, poner a hervir durante 45 minutos.

Para hacer el sofrito:

Sofreír los ajos tiernos, luego las setas, el tomate y los fideos. Por último poner las molas del pato confitado.

A este sofrito añadir el caldo hecho anteriormente. Debe quedar todo el sofrito cubierto, un dedo por encima.

Cuando esté consumido el caldo añadir el foie a trozos por encima.

Ingredientes :

1 ajo puerro
2 patatas pequeñas
1 manojo de espárragos trigueros
1 vaso de leche
1 cucharada de mantequilla
1 huevo
1 rebanada de pan
Sal
Una pizca de pimienta
Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

Pelar las patatas y el ajo puerro. Trocear la patata, el ajo puerro y los espárragos y sofreírlos con un poco de aceite de oliva en la misma cazuela que luego se hará el resto. Cuando ya esté sofrito, añadir la leche y dejar hervir durante 15 minutos a fuego lento. Comprobar que las patatas ya están totalmente cocidas y entonces triturar. En este momento se puede añadir más leche o caldo en función del gusto de cada uno, más espeso o líquido. Añadir la sal al gusto y la mantequilla y volver a triturar.

Para hacer los picatostes: cortar en tacos pequeños una rebanada de pan y freírla en la sartén con aceite de oliva y salar.

Para hacer el huevo escalfado: coger una taza de café y poner en su interior papel film. Poner el huevo dentro y cerrar con un hilo. Echarlo en un cazo hirviendo de agua y dejar cocer durante 3 minutos máximo. Cortar el film por la parte superior que es la que se había atado con el hilo y ya está el huevo listo.

Bollitori



Inmaculada Vicente Antón

Ingredientes (para 4 personas):

300gr de bacalao desalado
1/2 vaso de aceite de oliva
2 ñoras secas
2 dientes de ajo
200gr de calabaza
5 patatas
100gr de judías verdes
1 tomate grande
Agua hasta cubrir los ingredientes en la olla
2 huevos ecológicos o de gallinas camperas
1 cebolla grande
2 o 3 pétalos de azafrán o en su defecto una cucharita de colorante alimentario

Proceso de elaboración:

Poner en una olla honda los ingredientes y en crudo el bacalao, las 2 ñoras, la calabaza, las judías verdes, el tomate a trozos, la cebolla a tiras y las patatas peladas a trocitos con agua hasta cubrir los ingredientes con el aceite de oliva y dejar al fuego durante 35-40 minutos.
A continuación, poner en un mortero las 2 ñoras hervidas, la calabaza hervida y los dientes de ajo y, con un poquito de caldo machacar y seguidamente añadirlo de nuevo a la olla con el resto de ingredientes.
Por último, añadir los huevos y dejar al fuego durante 15 minutos y servir.

Crema de calabaza



Dionisio Alba Rabasco

Ingredientes :

400gr de calabaza
1 patata mediana
1 zanahoria grande
1 puerro pequeño
Sal
Agua
Una rebanada de pan de molde
Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

Quitar la piel a la calabaza y cortarla en dados.
Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas.
Lavar el puerro y cortarlo en rodajas.
Pelar la patata y cortarla en dados.
Introducir las verduras en un cazo con agua con un chorrito de aceite y sal a gusto, tapar y cocer durante 25 minutos a fuego medio.
Mientras, cortar en tiras o a dados el pan y freír en una sartén con aceite.
Escurrir las verduras y triturarlas con la batidora.



Gazpacho mariner

Priscila Fernández



Ingredientes:

1L de caldo de pescado
4 dientes de ajo
1/2 pimiento rojo
30ml de aceite de oliva
1 calamar grande o dos o tres pequeños
2 rodajas de atún fresco
1 puñado de gambita pelada
1 pizca de sal
2 tomates
1 bolsa de gazpacho

Proceso de elaboración:

Este plato se puede elaborar en un paellero grande o en una olla ancha. En primer lugar, añadir aceite de oliva, los ajos con un cortecito para que no salen y el pimiento en tiras. Dorar todo a fuego lento para que no se queme.

Añadir el calamar en anillas bien limpio con una pizca de sal y remover. A continuación, incorporar los tomates rallados y las gambitas peladas. Dejar cocinar unos minutos removiendo para que no se pegue.

Añadir entonces el caldo de pescado con un poco más de sal.

Dejar cocinar a fuego lento, y cuando empiece el caldo a hervir, añadir la bolsa de gazpacho.

El gazpacho se hace en unos 10 minutos, pero hay que ir removiendo para que se haga bien.

Cuando ya esté casi listo, añadir por encima los trozos de atún fresco. Ponerlos al final para que así no se sequen demasiado, al tratarse de un pescado que necesita poca cocción.

Tapar y dejar reposar unos minutos y, ¡a comer!

En unos 20 minutos tenemos un plato sabroso y fácil de preparar.

Platos de Carne



Carrilleras al vino tinto, los últimos de filipinas, con guarnición de dos purés

📷 @lacocinadebika // María Teresa



Ingredientes (para 2 personas):

2 carrilleras de ternera
Aceite
Sal
Pimienta
Harina de trigo
2 cebollas
2 ajos
4 zanahorias
1 puerro
2 tomates
1L de vino tinto
2 hojas de laurel
1 rama de tomillo
1 nuez de mantequilla

Para los purés:

Batatas
Dátiles
Coco
Castañas de indias
Patatas
Espinacas
Pipas de calabaza

Para el puto-pao:

Pasta panificada de arroz
Leche
Sal
Azúcar

Proceso de elaboración:

Salpimentar las carrilleras que deben estar bien limpias de grasa, enharinarlas sacudiendo bien para que caiga el sobrante, sellar en aceite bien caliente de la olla que se pondrá a calentar previamente. Sacarlas y reservarlas.

En el aceite de las carrilleras, agregar los ajos, las cebollas, las zanahorias y el puerro. Una vez que estén un poco rehogadas las verduras, agregar las carrilleras de nuevo y a continuación el tomate pelado. Seguir rehogando todos los elementos y añadir el vino tinto, 2 hojas de laurel y 1 rama de tomillo. Cerrar la olla exprés y guisar durante 50 minutos, a partir de que suene la válvula. Una vez terminado, abrir y retirar las carrilleras. Pasar por la batidora la mezcla para obtener la salsa, y agregarle un poco de mantequilla para que quede brillante.

Magret de pato en salsa de soja y miel

David Gibelto Pintado



Ingredientes (para 2 personas):

1 magret de pato
Salsa de soja
Miel

Proceso de elaboración:

En primer lugar, quitar la piel del magret de pato. Congelarlo un par de días antes y la noche anterior sacarlo del congelador. Por la mañana, hacerle una raja con un cuchillo de punta y tirar para quitarle la piel y la grasa. A continuación, cortar el magret en trozos. Coger un bol y añadir 3 cucharadas de salsa de soja y una de miel. Introducir 15 segundos en el microondas para que se derrita y, cuando esté fría, mezclar con el magret. Dejar mínimo un par de horas en el frigorífico. A continuación, coger una sartén y cuando esté caliente añadir el magret. Sellarlo por cada lado. Dejar 5 minutos más o menos por cada lado a fuego medio.

Pasta al forno con polpette

@daniacquariva14 // Daniel Acquariva



Ingredientes (para 2 personas):

800gr de penne rigate
4 mozzarellas
7 lonchas de mortadela de Bolonia
1 berenjena
2 tomates pera
Para la salsa de tomate:
1 bote de 1L de tomate triturado
1 vaso de vino blanco
1/2 cebolla
Sal
Pimienta
Para las albondigas:
250gr de carne de ternera picada
Miga de pan mojada
1 huevo
1 diente de ajo
50ml de leche
Sal
Harina

Proceso de elaboración:

Sofreír el tomate a fuego lento. Cocinar en la plancha las berenjenas. Elaborar las albóndigas mezclando: carne picada, pan, huevo, ajo, leche, sal y harina hasta conseguir una masa más o menos homogénea. Rebozarlas en harina y freírlas durante 2 minutos por ambos lados. A continuación, hervir la pasta. Cortar en lonchas las mozzarellas y por separado mezclar la pasta y el tomate. **Elaboración de las capas:** colocar la primera capa de pasta con tomate, luego mortadela, mozzarella, berenjenas, albóndigas, más pasta, mortadela, mozzarella, berenjenas, albóndigas y por último otra de pasta. Añadir por encima los tomates de pera cortados. Introducir en el horno a 180°C durante 40 minutos.

Pollo al estilo moruno

M^a Ángeles Juárez Martínez



Ingredientes (para 4 personas):

1kg de pollo (muslos y contramuslos deshuesados y pechugas enteras)
1kg de cebolla dulce
1 bolsa de dátiles sin hueso
1 bolsa de ciruelas sin hueso
1/2 bolsa de pasas moscatel (sin semillas)
Comino en grano y molido
Pimienta negra molida
Canela
Pimentón dulce
Almendras
2 o 3 guindillas
Miel
Aceite
Sal

Proceso de elaboración:

Para el sofrito:

Cortar la cebolla en rodajas muy finas y pocharla con una pizca de sal en una sartén con bastante aceite. Cuando la cebolla esté doradita, añadir un puñado de almendras y rehogar un poco. Si sobra aceite, se retira.

A continuación, añadir los dátiles, las ciruelas, las pasas, 2 o 3 granos de comino previamente molido y 2 o 3 cucharadas soperas de miel. Remover la mezcla y reservar.

Adobo del pollo: (1 o 2 horas antes del cocinado)

Cortar los muslos, contramuslos y las pechugas en piezas de tamaño medio-grande con una pizca de sal. Colocar en un plato y sazonarlos uno a uno espolvoreando los trozos con las especias.

Para espolvorearlos por la parte de abajo, colocar un plato encima y darle la vuelta como si fuera una tortilla. Espolvorear por esta parte con todas las especias.

El pollo debe estar adobado por lo menos 1 o 2 horas antes del cocinado para que la carne coja todo el sabor de las especias. Durante este tiempo, se puede aprovechar para ir pochando la cebolla y el resto de ingredientes.

Una vez transcurrido el tiempo de adobado, sofreír el pollo hasta que esté doradito y cubrir con agua, por lo menos un dedo por encima de la carne porque tiene que hervir bastante y además debe quedar salsa, para evitar que el pollo se quede seco. Dejar hervir como mínimo 1 hora para que esté muy blandito, si es más tiempo, mejor.

Cuando ya se vea que está al gusto, se añade la cebolla con los dátiles, las almendras, pasas, etc... que se habían reservado antes y dar unas vueltas. Dejar que hierva todo junto unos minutos y apagar. ¡Ya está listo el pollo moruno!

Nota: las pasas tienen que estar a remojo un par de horas para que se hidraten.

Codillo de cordero y alcachofas de la Vega Baja

Mayte en la cocina



Ingredientes:

3 o 4 codillos de cordero
3 alcachofas o alcauciles de la Vega Baja
2 cebollas
3 patatas
2 tomates maduros
1 vaso grande de coñac
Pimienta
Tomillo en rama
Aceite
Sal

Proceso de elaboración:

Disponer en una bandeja para horno una cama de cebolla, las patatas cortadas en rodajas de 1 centímetro aproximadamente y salpimentar bien.

Colocar unas ramitas de tomillo y encima los codillos de cordero, para evitar que se quemen y que la carne coja todo el sabor. Sazonar bien la carne.

Añadir los tomates y verter 1 vaso grande de coñac. Hornear a 180°C durante unos 45-50 minutos.

Limpiar las alcachofas dejando los tallos y cortarlas por la mitad.

Darle la vuelta a la carne. Incorporar las alcachofas y hornear de nuevo durante 40 minutos aproximadamente.

Pechuga de pollo con mandarinas

Consuelo Rico Marco



Ingredientes:

6 filetes de pechuga de pollo
3 mandarinas
1/2 vaso de vino Pedro Ximénez
1 cucharadita de tomillo
Aceite
Sal y pimienta
3 cucharadas de nata para cocinar
1 cebolla
1 carlota

Proceso de elaboración:

Primero hacer con los filetes unos rollitos y unirlos con un palillo para que no se destrocen. En una cazuela, poner aceite y freír los rollitos con sal y pimienta. Reservar.
A continuación, freír la cebolla a trozos y la carlota troceada en el mismo aceite. Una vez frito, añadir el pollo, el vino, el tomillo, la nata, y el zumo de dos mandarinas. Hacer todo a fuego medio unos 20 minutos. Los últimos 5 minutos, incorporar la mandarina restante a gajos.

Albóndigas en salsa de almendras y azafrán

Priscila Fernández



Ingredientes:

Para las albóndigas:
1/2kg de carne picada de cerdo y pollo
1 huevo
50gr de miga de pan
Perejil

Para la salsa:
30gr de almendras
2 lonchas de jamón serrano
1 cebolla
1 rebanada de pan frito
1/2 vaso de vino blanco
1/2L de caldo de pollo
Harina (para rebozar)
Aceite (para freír)
Aceite de oliva virgen
Sal
Una pizca de pimienta
Unas hebras de azafrán
Perejil

Proceso de elaboración:

Mojar el pan en leche hasta que se empape, escurrirlo y reservar.
Poner la carne picada en un bol junto con un huevo. Salpimentar y agregar la miga de pan empapada.
Condimentar con perejil picado y amasar bien, hasta conseguir una masa homogénea.
Dar forma a las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas. Reservar.
Para la salsa, picar la cebolla y el jamón. Pochar los ingredientes en una cazuela con aceite de oliva. Añadir después el vino blanco, y dejar cocinar unos 5 minutos para que evapore el alcohol.
Después añadir el caldo de pollo y dejar que cocine unos 10 minutos más.
Mientras, se prepara el majado en un mortero poniendo la rebanada de pan frito unas hebras de azafrán y las almendras. Machacar bien hasta que quede todo bien picado. Añadir a la salsa anterior.
Dejar que se cocine unos minutos y triturar la salsa con una batidora. Añadir las albóndigas que teníamos reservadas, calentar todo junto y listo.

Conejo con tomate



Priscila Fernández

Ingredientes (para 4 personas):

1 conejo ya troceado
4 tomates
Una pizca de sal
40ml de aceite de oliva
Una pizca de romero
Una pizca de pimentón dulce
4 dientes de ajo
1 hoja de laurel

Proceso de elaboración:

Cortar los dientes de ajo a láminas y dorarlos con el aceite en una cazuela ancha. Llevar cuidado de que no se quemen.
A continuación, añadir el conejo troceado y una pizca de sal. Ir dándole vueltas para que se vaya haciendo por todos los lados. Dejar en el fuego unos 10 minutos.
Es el momento de añadir los 4 tomates rallados, la hoja de laurel, una pizca de pimentón dulce y una pizca de romero.
Remover y tapar la cazuela para que no pierda vapor, se cocine bien y el conejo se quede tierno.
Dejar cocinar a fuego suave durante unos 30 minutos, dándole vueltas de vez en cuando para que no se queme ni se pegue.

Carrillera al vino tinto



Priscila Fernández

Ingredientes (para 4 personas):

4 o 5 carrilleras de cerdo
1 cebolla
2 dientes de ajo
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
2 zanahorias
1/2 vaso de vino tinto
1 vaso de caldo de pollo o 1 vaso de agua y una pastilla de caldo de pollo
1 pizca de romero
40ml de aceite de oliva
1 hoja de laurel
1 pizca de pimentón dulce



Proceso de elaboración:

Trocear las verduras y pocharlas en una cazuela.
Añadir las carrilleras a trocitos, la hoja de laurel y una pizca de sal. Sofreír la carne unos minutos dándole vueltas de vez en cuando para que se marque toda por igual.
Añadir el vino tinto y cocinar unos 5 minutos para evaporar el alcohol.
Incorporar el caldo de pollo, el romero, el pimentón y tapar para que se cocine lento y la carne se haga blandita. Dejar cocinar 1 hora para conseguir una carne tierna y jugosa.
Si se quiere conseguir una salsa un poco más espesa, se puede añadir una cucharada de harina de maicena.

Platos de Pescado



Espaguetis pop

@patogiacomino // Pato Giacomino



Ingredientes (para 4-5 personas):

1 pulpo congelado
250gr de gambas peladas
500gr espaguetis
1 bote de tomate frito
1 bote de tomate concentrado
2 cebollas
1 pimiento rojo
1/2 zanahoria rallada
1 tomate fresco
4 dientes de ajo
Pimienta en grano
Laurel
Aceite de Oliva
Sal
Pimienta

Proceso de elaboración:

Día 1 - Pulpo y caldo

Poner a hervir agua con unos granos de pimienta, laurel, 1 cebolla, 1 tomate, 2 o 3 dientes de ajos enteros aplastados sin pelar, sal y aceite de oliva. Cuando empiece a hervir agregar el pulpo congelado. Ir removiendo de vez en cuando, unos 45 minutos, para que quede blando y el agua del caldo tenga mucho color. Apagar el fuego y dejarlo reposar hasta el día siguiente.

Día 2 - Salsa

Quitar el pulpo del caldo y cortarlo como a la gallega en rodajas no muy finas. Separar todos los tropezones del caldo, dejar solo el líquido.

La salsa que incorpora es como una bolognesa clásica. Sofreír el ajo, la cebolla, el pimiento y el laurel en aceite. Se le puede añadir un pelín del caldo preparado antes. Añadir el tomate frito, el tomate concentrado y una cucharada del caldo y remover todo un buen rato. Condimentar con sal, pimienta, laurel, perejil, orégano, pimentón dulce y ajo molido.

Una vez haya hervido, añadir el pulpo cortado como a la gallega en rodajas pequeñas y las gambas peladas. Dejarlo cocinar otro ratito hasta que se unifiquen todos los ingredientes. Bajar el fuego a medio-bajo y remover de vez en cuando para que no se pegue o queme. Dejar reposar hasta el día siguiente.

Día 3 - Espaguetis

Elegir el tipo de pasta al gusto. El gran secreto está en cocinar la pasta en el caldo donde se hizo el pulpo. De este modo, se consigue que la pasta absorba el sabor del pulpo y las verduras. Volcar la pasta directamente a la salsa. Nunca escurrir los espaguetis ni mucho menos lavarlos con agua.

Ajos

Amalia Tortosa Segura



Ingredientes (para 4-5 personas):

1kg aproximado de patatas
Ajos
Aceite
1 trozo de bacalao salado por persona
2 o 3 tomates secos
2 ñoras

Para el alioli:

1/4L de aceite de oliva
1 huevo
2 dientes de ajo
1 pizca de sal

Proceso de elaboración:

Poner a remojo el bacalao el día anterior para desalarlo. Dejar dentro de la nevera durante 24 horas y cambiar el agua unas 3 veces.

En una olla hervir las patatas a trozos (dejando una entera), el bacalao, las ñoras y los tomates secos, con agua suficiente para cubrir todos los ingredientes. Cuando esté todo cocido, apartar la patata entera para que se enfríe y dejar el resto a fuego lento.

Picar los ajos con una pizca de sal en un mortero. Añadir la patata entera apartada. Aplastar todo con el mazo, añadir la yema de huevo (la clara reservarla) e ir añadiendo aceite poco a poco y girando el mazo siempre en la misma dirección hasta tener una masa dura y consistente.

Para que este "alioli" se una mejor es conveniente que todos los ingredientes estén a la misma temperatura.

Añadir la clara del huevo en la olla que estaba a fuego lento, donde cuajará y se podrá trocear para adornar luego el plato.

Servir todos los ingredientes de la olla en una fuente y el "ajo duro" en un plato o bol. A los restos que se quedan en el mortero añadir 3 o 4 cucharadas de caldo de la olla, remover y echar a la fuente por encima de los ingredientes.

Guiso yeclano

María Ángeles Fabre Lagüens

Ingredientes (para 4 personas):

4 trozos de bacalao al punto de sal (uno por persona)
4 patatas pequeñas/medianas
4 huevos
2 dientes de ajo
2 ñoras
1 cebolla mediana
1 tomate seco (se puede sustituir por una cucharadita de pimentón dulce)
Harina
Aceite de oliva
Sal
Colorante (o preparado para paella)

Proceso de elaboración:

Enharinar el bacalao y sofreír en una sartén. Es preferible no utilizar una sartén muy grande y hacerlo en dos tandas, para no utilizar mucho aceite.

Cuando el bacalao esté dorado, apartarlo. Trocear la cebolla en cuadraditos pequeños, también se puede triturar en picadora, dependiendo del gusto, y pocharla en el aceite de haber frito el bacalao, junto con los dos dientes de ajos, pelados y troceados.

Cortar las patatas a rodajas, no muy finas. En una cazuela, poner la base de rodajas de patatas, el bacalao, las ñoras limpias y sin pepitas y el tomate seco.

Comprobar que en la sartén no hay mucho aceite, es conveniente quitar a que quede aceitoso. Poner un poco de agua para limpiar la sartén. A continuación, añadir agua hasta cubrir el guiso. Dar un toque de colorante y corregir al gusto de sal.

Cocer a fuego lento, unos 10 -15 segundos, lo que tardan las patatas en hacerse. Cuando esté hecho, retirar el bacalao y las patatas. En el caldo, escalfar los huevos (cocer unos 3 minutos con el caldo caliente). La yema tiene que estar blanda y la clara hecha. Retirar con una rasera.



Salmón con crujiente de semillas y cous cous a la naranja

María Zambrana Aliaga



La borreta

@elrincondepris



Ingredientes (para 2 personas):

2 lomos de salmón
150gr de cous cous
1 naranja
1 nuez de mantequilla
1 trozo de jengibre
Brócoli

Para la salsa:

2 cucharadas soperas de mayonesa
1 cucharada soperas de soja
1 cucharada de café de wasabi

Para el crujiente:

22gr de azúcar moreno
15gr de harina
1 nuez de mantequilla
4gr de semillas de sésamo
3gr de semillas de chía

Proceso de elaboración:

Primero preparar las decoraciones. Para hacer el crujiente, se necesita un cazo donde poner el azúcar, la mantequilla y el zumo de media naranja. Cuando haya hervido, añadir las semillas y por último la harina.

Cuando se haya enfriado, calentar el horno a 200°C. Preparar la bandeja del horno con papel vegetal y colocar la masa de los crujientes. Cuanto más fina sea la masa, más crujiente quedará. Hornear durante 5 minutos.

Por otro lado, hervir los arbolitos de brócoli durante 2 minutos. Colar y pasarlos a agua con hielo para que queden crocantes.

Preparar la salsa aparte mezclando en un cuenco la mayonesa, la soja y el wasabi. Remover bien con una cuchara hasta que se integren todos los ingredientes. Reservar.

Para elaborar el cous cous, se exprime el zumo de una naranja. En una sartén poner una nuez de mantequilla y el zumo. Cuando hierva, apagar el fuego y el cous cous. Taparlo con un paño durante 15 minutos.

Marinar el salmón con soja y jengibre durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, calentar la plancha a fuego fuerte para sellar el pescado por ambos lados. Después bajar un poco el fuego.

Ingredientes:

2 manojos de ajos tiernos
3 dientes de ajo
2 ñoras
5 o 6 tomates secos
300gr bacalao desalado
Aceite de oliva
3 patatas
1 manojo de espinaca fresca

Proceso de elaboración:

Confitar los tres dientes de ajo a láminas. Añadir las ñoras troceadas sin pepitas y los tomates secos a trocitos. Cocinar los ingredientes unos 10 minutos a fuego lento.

A continuación, añadir los ajos tiernos y las patatas a taquitos. Dorar unos minutos y añadir las espinacas. Rehogar.

Por último, incorporar el bacalao desalado 24 horas antes en agua fría. Añadir un poquito de agua. Simplemente para "medio cubrir" los ingredientes. Dejar cocinar a fuego muy lento tapado, durante una media hora, o hasta que la patata esté cocida. En los últimos 5 minutos dejar caer unos huevos.

Calamares rellenos

Instagram: @loly_lloga // Dolores Lloret



Ingredientes:

Calamares medianos
Cebolla
Tomate triturado
Ajo picado
Gambita pelada
Atún de lata
Vino blanco

Proceso de elaboración:

Limpiar los calamares y cortar en trocitos pequeños las patas y las aletas. Poner aceite en la sartén y pochar la cebolla y los ajos. Seguidamente, añadir las patas, las aletas y el tomate. Cuando ya esté casi listo el sofrito, añadir las gambitas en trocitos, un par de vueltas más y apartar del fuego. Es el momento de añadir el atún. Rellenar las camisas de los calamares con el sofrito y cerrarlos con un palillo. Enharinarlos y freírlos vuelta y vuelta. Reservar los calamares y freír la cebolla y los ajos picados. Cuando empiece a dorar, se añade 1/2 vasito de vino blanco y 1/2 vaso de agua. Incorporar los calamares y dejar que hiervan unos 20 minutos y listos.

Pasta a la marinera casera

Instagram: @ponbeat



Ingredientes:

80gr de pasta al huevo
Marisco congelado
1 cebolla pequeña
1 ajo
3 cucharadas de tomate frito
Ñora picada
Laurel
Orégano
Pimienta
Pimentón dulce y picante
Aceite
Sal

Proceso de elaboración:

Hervir la pasta con las hojas de laurel, un poco de sal y unas gotitas de aceite, hasta que esté al dente. Escurrir sin lavar.
Para la salsa: picar la cebolla y el ajo en trocitos pequeños y añadir a una sartén con un poco de aceite. Después, incorporar el marisco y las especias al gusto. Cuando esté casi listo, añadir el tomate frito y un poco más de especias. Para finalizar, añadir la pasta a la salsa, remover un poco para que coja sabor y listo. Servir y comer.

Bonito en escabeche con cebolla caramelizada

Ana Bermejo



Ingredientes:

1/5kg de bonito en rodajas
4-5 dientes de ajo
3-4 hojas de laurel
12-15gr de pimienta negra en grano
2-30gr de pimienta de colores
5 clavos (especias)
250ml vinagre
250ml agua
250ml vino blanco
150ml aceite de oliva virgen
Sal

Para la cebolla caramelizada:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas dulces en láminas
1 pizca de sal
1 cucharada de azúcar

Proceso de elaboración:

Poner en una sartén un poco de aceite de oliva virgen y freír el bonito con una pizca de sal, el tiempo justo para marcarlo por ambos lados. Retirar a una bandeja. En un mortero poner los ajos, los clavos, el laurel y los granos de pimienta negra junto con una pizca de sal. Majar bien hasta dejar toda la mezcla bastante triturada.

Añadir el vinagre, el vino blanco y el agua, remover bien y añadir en la sartén en la que habíamos frito el bonito. Dejar todos los ingredientes a fuego lento hasta consumir el alcohol del vinagre y del vino, unos 10 minutos. A continuación, poner en el escabeche las rodajas de atún y dejar cocer a fuego lento otros 5 minutos.

En otro recipiente, poner un poco de aceite de oliva y sofreír a fuego lento las 2 cebollas dulces previamente cortadas a láminas finas. Dejar pochar bien con una pizca de sal, tapando el recipiente.

Cuando la cebolla esté casi lista, 10 minutos aproximadamente, añadir una cucharada sopera de azúcar y remover bien, subir el fuego para darle un tono más marrón.

Para emplatar, poner un poco del escabeche obtenido, colocar las rodajas de bonito en una bandeja y encima salsear con el escabeche. Sobre cada rodaja, poner un poco de cebolla caramelizada. Adornar la bandeja con granos de pimienta de distintos colores.

Espaguetis con sabor a mediterráneo

Yolanda Andreu Campos



Ingredientes:

Para el caldo:

1/2kg de morralla
1 tomate
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
Agua y sal

Para la salsa:

1 cucharada de aceite
1 cucharada de harina
El caldo de pescado
El jugo de las cabezas de gambas

Para la comida:

1kg de mejillones
1 malla de almejas
16 gambas rojas
1 cebolla
1 rodaja de atún
8 calamares pequeños
Espaguetis
Aceite de oliva
Agua
Sal

Proceso de elaboración:

Para elaborar el caldo: colocar en una olla la morralla, el tomate, la cebolla, los ajos, el laurel, el agua y la sal. Hervir unos 45 minutos.

Poner las almejas con agua, sal y unas gotas de vinagre o limón. Limpiar los mejillones y cocinar al vapor. Cuando estén hechos, sacar la molla y apartar.

En una sartén, poner un poco de aceite y sofreír las gambas, pero vuelta y vuelta para no hacerlas mucho. Sacar y quitar las pieles y las cabezas que se chafan para aprovechar todo el jugo.

Por otro lado, cortar la cebolla a trozos pequeños y sofreír a fuego medio. Cuando esté dorada, añadir el calamar (que previamente se ha limpiado, quitado los ojos y la boca y cortado a rodajas) y cocinarlo durante 2 o 3 minutos hasta que se hinchen las anillas.

A continuación, añadir el atún (también cortado a trozos pequeños), hasta que coja el color blanquecino. Juntar con los mejillones y las gambas. Por último, añadir las almejas y tapar un par de minutos.

Preparar una olla con agua y sal y, cuando rompa a hervir, añadir los espaguetis y cocer durante 8 a 9 minutos. Cuando estén hechos, colar y enfriar.

Por último, poner en una sartén una cucharada de aceite con harina y añadir poco a poco el caldo de pescado hasta hacer una especie de bechamel ligera. Cuando esté hecha, añadir el jugo de las cabezas de las gambas (esto le dará color y potenciará el sabor).

Una vez terminados todos los pasos, colocar en un plato los espaguetis y por encima el sofrito y luego la salsa.

Spaghetti di mare

David Gibello Pintado



Ingredientes:

15 langostinos
400gr cazón o merluza
300gr spaghetti
200gr mejillones
1 guindilla
Aceite de oliva
Sal
Perejil
40cl caldo de pescado
Ajo en polvo

Proceso de elaboración:

En primer lugar, añadir 1 litro de agua en una cazuela. Cuando esté el agua caliente, introducir la pasta y cocerla durante 10 minutos. Mientras se cuece la pasta, preparar una sartén con aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir los langostinos pelados, los mejillones, el cazón en trozos pequeños con ajo y perejil, y la guindilla. Cuando esté todo doradito, añadir la pasta. Por último, incorporar los 40cl de caldo de pescado y cocinar a fuego fuerte, dejándolo reducir.

Fideuá de gambón, pulpo y ajos tiernos

Mayte en la cocina



Ingredientes:

350gr de fideo mediano
700ml de caldo de cocer el pulpo
2 patas de pulpo cocido
12 gambones
250gr de ajos tiernos
80ml de tomate frito
1 cucharada de salmorreta
1 cucharadita de pimentón
Sal
Aceite

Proceso de elaboración:

Primero, se cuece el pulpo. A continuación, dorar los gambones previamente pelados sin quitarles la cabeza, en una paellera durante 20 segundos por cada lado aproximadamente y reservar. Seguidamente, saltear los ajos tiernos hasta que estén dorados y reservar. Una vez hecho esto, sofreír los fideos hasta que cojan un tono tostado. Añadir la salmorreta, el pimentón y el tomate. Dar unas vueltas. Echar el caldo caliente ya sazonado. Añadir los ingredientes, los ajos tiernos, el pulpo cortado en trozos y el gambón. Dejar hervir unos 12 minutos a fuego medio.

Hamburguesa de chipirones

 @nereitaa20



Ingredientes (para 2 personas):

6 chipirones
1/2 huevo
30gr harina
20gr lechuga
10gr cebolla morada
3 dientes de ajo asado
2 aguacates
50gr de cebolla tierna
15gr sal
3g pimienta molida
20gr aceite de oliva

Pan:

250gr harina
100ml agua
2gr sal
4gr levadura fresa
5gr azúcar

Proceso de elaboración:

En primer lugar, mezclar los chipirones picados con el huevo, la harina y un poco de cebolla picada.

En segundo lugar, hacer el guacamole mezclando el aguacate, la cebolla y los ajos asados cortados a cuadraditos, añadir sal, aceite de oliva y pimienta molida.

Para elaborar el pan, mezclar los ingredientes, darle forma y dejar fermentar y hornear durante 20 minutos a 180°C.

Una vez listo el pan, hacer las hamburguesas en la sartén dándoles forma. Montarlas con el guacamole, la carne, la cebolla morada en juliana y la lechuga.

Tallarines Koki

Enrique Granell Ribas



Ingredientes (para 2 personas):

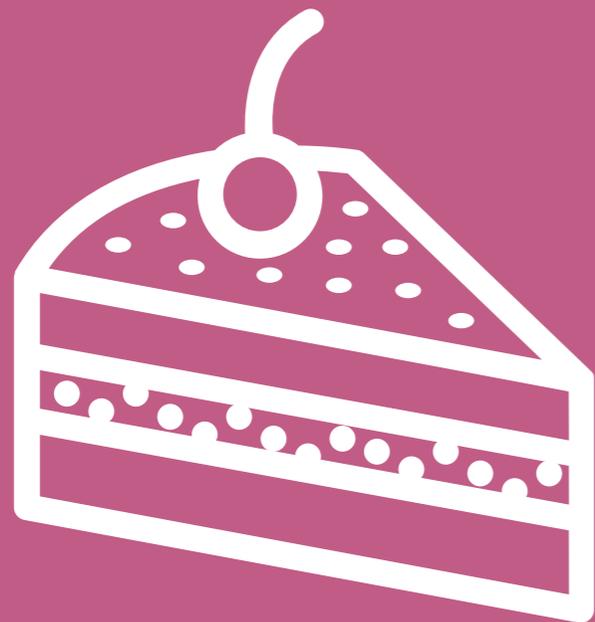
1 calabacín mediano
1 pimiento amarillo pequeño o 1/2 grande
1 zanahoria
250gr de gamba pelada
250gr de anguriñas de surimi al ajillo
Aceite
Pimienta
Sal
1 hoja de laurel
2 puñados de tallarines

Proceso de elaboración:

Trocear el calabacín, el pimiento amarillo y la zanahoria. En una sartén con 2 cucharadas de aceite, verter las verduras hasta que se pochen. Seguidamente, verter las gambas 2 minutos y después las anguriñas de surimi al ajillo durante 4 minutos. Reservar.

Poner a hervir en un cazo 1 litro de agua, con sal, aceite y 1 hoja de laurel. Cuando llegue a ebullición, echar 2 puñados de tallarines y cocer durante 8 minutos. Escurrir los tallarines y servir.

Postres



Galletas con chips de chocolate

Priscila Fernández Baldo



Ingredientes:

90gr de azúcar de caña integral
120gr de mantequilla sin sal
130gr de harina común
1 huevo
1 puñado de pepitas de chocolate
1/2 cucharadita de levadura en polvo

Proceso de elaboración:

Sacar todos los ingredientes de la nevera por lo menos una hora antes. Es muy importante que estén a temperatura ambiente antes de empezar a cocinar.

Batir la mantequilla en un bote, y añadir el azúcar. Mezclar bien y añadir el huevo. Seguir batiendo bien para que todos los ingredientes se integren. Mezclar aparte la harina con la levadura e ir añadiendo poco a poco a la mezcla. Seguir mezclando bien para que todo se ligue. Por último, añadir unas poquitas de gotas de chocolate, remover y meter al frigorífico la masa durante al menos 30 minutos.

Sacar la masa de la nevera. Es una masa un tanto pegajosa, por lo que, con cada bola, hay que untarse las manos en harina. Coger la primera porción con una cuchara y hacer bolas redondas, ya que luego en el horno se chafan y quedan planas.

Colocar encima de una placa de horno cubierta con papel y decorar con pepitas de chocolate.

Precalentar el horno a 180°C y hornear hasta que empiecen a estar doraditas las galletas. El tiempo puede oscilar entre 10-15 minutos, según el horno. Si al sacarlas están blanditas es normal, cuando se enfríen endurecen.

Roscón de primavera

@josersb // José Ramón



Ingredientes:

500gr harina de fuerza
125gr manteca de cerdo
5 huevos
25gr levadura fresca
150gr azúcar

Proceso de elaboración:

Mezclar y amasar todos los ingredientes. Dejar reposar y levar 2 horas. Volver a amasar y darle forma al roscón. Dejar levar 30 minutos más. Pintar con huevo batido y decorar con azúcar humedecida con agua de azahar. Introducir al horno a 190°C durante 25 minutos.

Tarta-bizcocho de remolacha y crema de queso

Ana Hurtado Abenza



Ingredientes:

Bizcocho:
120gr de leche entera
10gr de zumo de limón
200gr de azúcar
200gr de remolacha cocida o fresca
2 huevos grandes (L)
120gr de mantequilla a temperatura ambiente
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de extracto de vainilla
250gr de harina de repostería
1 cucharada de cacao puro en polvo
2 cucharaditas de levadura Royal

Crema de queso:
300gr de mascarpone
150gr de azúcar glas
350gr de nata para montar (muy fría)

Decoración:
Cacao puro en polvo
Chocolate rallado

Proceso de elaboración:

Bizcocho:
Engrasar con mantequilla un molde desmoldable (de 23 cm de diámetro) y reservar. En un bol, mezclar con una cuchara la leche y el limón, dejar reposar durante 10-15 minutos, o hasta que la leche se corte. Triturar el azúcar y la remolacha. Añadir y mezclar la leche con limón, los huevos, la mantequilla, el vinagre y la vainilla. Agregar la harina, el cacao y la levadura y mezclar hasta que quede todo de manera uniforme. Terminar de mezclar con la espátula y añadir esta mezcla en el molde reservado. Introducir en el horno a 180°C durante 30-40 minutos. Sacar del horno y esperar unos minutos a que temple. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla (se puede dejar reposar de un día para otro para que se asiente y se corte mejor).

Crema de queso:
Mezclar el queso y el azúcar glas. Retirar a un bol grande y reservar. A continuación, montar la nata. Retirar al bol con el queso y mezclar con la espátula suavemente, mediante movimientos envolventes.

Montaje:
Cortar el bizcocho por la mitad. Verter la crema de queso con una manga pastelera con boquilla redonda. A continuación, poner la parte de abajo del bizcocho sobre un plato o fuente de servir y cubrir con la mitad de la crema de queso que hay en la manga pastelera. Con cuidado, colocar encima la otra parte del bizcocho y cubrir con el resto de la crema de queso. Decorar espolvoreando con un poco de cacao puro en polvo.

Bizcocho de almendras y canela

Instagram @maritecocinas



Ingredientes:

300gr de harina de almendras
7 huevos (M)
300gr de azúcar blanquilla
1 cucharada de café de canela en polvo
Ralladura de una naranja
1/2 sobre de levadura de postres
Mantequilla
Sal

Proceso de elaboración:

Precalentar el horno a 180°C. Separar las claras de las yemas. Montar las claras a punto de nieve con la sal. Añadir el azúcar y la canela y batir.
Incorporar las yemas, la almendra molida, la levadura y la ralladura de naranja. Poner en la base del molde el papel de horno. Pincelar las paredes del molde con mantequilla y un poco de harina. Colocar la masa y esparcir por encima un poco de azúcar y canela. Hornear durante 45 minutos por arriba y por abajo.

Bizcocho de Emma

Emma Estañ Agnar



Ingredientes:

Para el bizcocho:
Mantequilla
3 huevos batidos (primero las claras a punto de nieve y después añadir las yemas)
1 yogur natural
Con la medida del yogur:
3 de azúcar
2 de harina
1 de almendra picada
1 de aceite de oliva
1 sobre de levadura Royal
Para decorar el bizcocho:
Canela en polvo
Azúcar glas
2 ramitas de canela en rama
Flores decorativas
Para el almíbar:
250ml de agua
175gr de azúcar
75ml de mistela
1 ramita de canela en rama

Proceso de elaboración:

Precalentar el horno a máxima potencia por arriba y por abajo.
Preparación del almíbar: poner todos los ingredientes del almíbar a hervir en un cazo durante unos minutos, para que reduzcan. Retirar del fuego y dejar enfriar.
Elaboración del bizcocho: preparar un molde engrasado con mantequilla donde se colocará la masa elaborada previamente tras mezclar todos los ingredientes del bizcocho por orden.
Bajar la potencia del horno a 180-190°C por arriba y por abajo. Introducir el molde y, pasados unos 15 minutos, seleccionar la opción solo por abajo. Dejar hornear durante 40 minutos aproximadamente. Comprobar si está hecho con un pincho, sacar cuando éste salga seco y dejar enfriar un poco.
Antes de sacar el bizcocho del molde, añadir por encima la mitad del almíbar. Desmoldar y añadir el resto de almíbar. Espolvorear con canela y azúcar glas. Dejar enfriar por completo.
Finalmente y opcional: decorar con unas ramitas de canela en rama y unas florecillas.

Toñas de patata

(Tonyes de creïlla)

Mayte en la cocina



Ingredientes (para 4 uds.):

250gr de patata hervida
500gr de harina de fuerza
250gr de azúcar
4 huevos (S)
125gr de aceite de oliva suave
Ralladura de limón o naranja
50gr de levadura fresca
1 huevo batido para pintar las toñas
Azúcar para espolvorear en grano o glas

Proceso de elaboración:

En primer lugar, cocer las patatas y esperar a que se enfrien. Chafarlas hasta obtener un puré.

A continuación, batir los huevos en un cuenco, añadir el azúcar con la ralladura de un limón o naranja y volver a batir hasta blanquear la mezcla. Disolver la levadura, añadir las patatas y remover bien. Incorporar la harina tamizada y amasar todo junto hasta que quede una masa homogénea.

Por último, añadir el aceite poco a poco. Este paso es el más importante. Remover muy bien hasta que quede todo integrado. Hacer una bola y dejar reposar la masa hasta que doble de tamaño. Dependiendo de la temperatura ambiente esto puede tardar varias horas (2-4 horas).

Una vez la masa ha doblado de tamaño, formar las toñas de patata. Dividir la masa en cuatro partes y hacer bolas. Se pondrá aceite en la encimera y en las manos como ayuda, ya que la masa queda algo pegajosa. No se recomienda añadir más harina si nos quedan duras las toñas. Disponer las toñas en una bandeja con papel de hornear.

Dejar levar de nuevo hasta que doblen de tamaño. Este levado es más corto (30 minutos o 1 hora aproximadamente).

Cuando las toñas de patata hayan doblado de tamaño hay que pintarlas con huevo batido. Un truco es tener el huevo a temperatura ambiente, para evitar que al pintar se nos bajen las toñas. Echar el azúcar por encima.

Hornear las toñas de patata unos 10-12 minutos a 180°C por la parte baja del horno.

Crema de arroz con leche

M^a Ángeles Juárez Martínez



Ingredientes (para 2 personas):

1 vaso de arroz
1 corteza de limón
1 rama de canela
8 cucharadas grandes de azúcar

Proceso de elaboración:

Primero, hervir el arroz en agua con la corteza de limón y la canela unos 10 minutos para que se ablande un poco. Se puede hervir directamente con la leche, pero tarda más.

Cuando el agua se consume, empezar a añadir la leche y el azúcar poco a poco y remover. No es necesario retirar el limón ni la canela. Es muy importante remover constantemente con una cuchara para que no se queme ni se pegue.

Probar a ver como está de azúcar y añadir más si es necesario. Seguir removiendo hasta que se vea que el arroz está hecho al gusto y la mezcla está espesita. Hay a quien le gusta más espeso o con más leche, esto ya es al gusto de cada uno.

Una vez que el arroz esté cocido, retirar la corteza de limón y la ramita de canela y pasarlo por la batidora para darle la consistencia de crema. Dejar enfriar y meter en el frigorífico unas horas. Servir muy frío.

Mermelada de nísperos ecológica

de Callosa de Ensarriá

Instagram @calitnia



Tarta de manzana de mi madre

(tarta familiar)

Instagram @calitnia



Ingredientes:

400gr de nísperos
200gr de azúcar de caña bio
Zumo de 1 limón

Proceso de elaboración:

Limpiar los nísperos, partarlos en cuatro partes y quitarles todas las semillas. Cocerlos a fuego lento en un recipiente mediano y rociarlos con zumo de limón. Cuando hayan hervido, añadir el azúcar (siempre mitad de azúcar que de fruta), y remover suavemente hasta que la mermelada espese, más o menos durante 15 minutos después de añadir el azúcar. Servir fría y conservar en tarros de conserva.

Ingredientes:

4 manzanas de reineta (por su acidez)
3 piezas de bollería pequeña (3 mini toñas o panquemaos)
4 huevos ecológicos
Azúcar moreno (3 cucharaditas de café)
Miel casera (una cucharadita de café)
Leche fresca bio (1 vaso y 1/2)
Mantequilla bio
Mermelada de albaricque bio

Proceso de elaboración:

En un recipiente grande, añadir los 4 huevos, 3 cucharaditas de azúcar moreno, 1 cucharadita de miel y 1 vaso y 1/2 de leche fresca. Remover bien.

A continuación, desmenuzar los bollitos en el recipiente junto con el resto de ingredientes y mezclar con la batidora de mano hasta que se quede una pasta uniforme. Añadir 3 manzanas (dejando una para decorar al final) y remover delicadamente.

Para terminar, añadir 1 cucharadita de canela. Untar el molde con un poco de mantequilla y verter el contenido del recipiente en el molde. Cortar en rodajas la manzana no utilizada tapando la masa pastelera del molde. Añadir unos tropezones de mantequilla por encima de las rodajas de manzana. Poner un poco más de azúcar para caramelizar. Introducir al horno durante 30 minutos a 180°C.

Cuando queden 10 minutos, sacar del horno y untar la mermelada de albaricque. Volver a introducir en el horno hasta terminar el tiempo.

Tarta dos chocolates con queso y galletas

María Inmaculada Vidal Laguna



Ingredientes:

1 paquete de galletas alargadas
250ml de leche
2 cucharadas de cacao soluble
150gr de chocolate blanco
150gr de chocolate con leche
400gr de queso crema
50gr de azúcar glas
1 cajita de frambuesa
1 tableta de chocolate de repostería
400ml de leche
Chocolate blanco rallado

Proceso de elaboración:

Disolver el cacao con la leche en un bol y humedecer ligeramente las galletas unos segundos.
Disponer las galletas en el fondo de un molde cuadrado desmoldable.
Derretir el chocolate con leche al baño maría en intervalos de 30 segundos.
Mezclar el chocolate derretido con 200gr de queso y 30gr de azúcar glas.
Volcar sobre las galletas la mitad de la crema.
Poner otra capa igual de galletas bañadas en la leche.
Cubrir con la crema restante bien las galletas.
Poner otra capa de galletas bañadas.
Derretir el chocolate blanco en el microondas al igual que anteriormente.
Incorporar el resto del queso y azúcar, mezclar bien.
Verter la mitad de la crema y volver a poner otra capa de galletas bañadas.
Poner la crema que nos queda y por último una capa de galletas bañadas.
Introducir la tarta en la nevera.
Para la decoración poner en un cazo el chocolate de repostería troceado y la leche en un cazo y calentar hasta que se derrita el chocolate y quede bien mezclado (si queda muy espeso poner más leche).
Dejar templar el chocolate un pelín y volcarlo sobre la tarta.

Pañuelos de choco

Dionisio Alba Rabasco



Ingredientes:

3 hojas de masa filo
1 tableta de chocolate negro con almendras.
1 tetra brik de nata pequeño
Un poco de margarina

Proceso de elaboración:

Cortar las hojas de pasta filo por la mitad longitudinal.
Derretir la margarina en el microondas.
Derretir el chocolate en el microondas con intervalos de 30 segundos hasta que esté todo derretido.
Añadir la nata y mezclar bien.
Con ayuda de un pincel extender margarina sobre una lámina de filo.
Poner el horno a precalentar a 200°C.
Añadir 2 cucharadas grandes de chocolate en una esquina, doblar para formar un triángulo, volver a doblar así hasta acabar.
Ir colocando en una placa de horno con papel vegetal.

Cafloutis de cerezas

Esther Camarero Fernández



Ingredientes (para 2 personas):

500gr de cerezas o picotas deshuesadas
3 huevos
150gr de azúcar
100gr de harina
40gr de mantequilla
1/4L de leche semidesnatada
1 pizca de sal
1 cucharada sopera de azúcar vainillado
Azúcar glas

Proceso de elaboración:

Precalentar el horno a unos 180-190°C.
Deshuesar las cerezas una a una y depositarlas en el molde previamente untado de mantequilla. Mezclar los huevos con el azúcar y el azúcar vainillado en la batidora. A continuación, añadir la harina, la sal, la mantequilla fundida en el microondas y la leche. Batir la mezcla. Una vez batido, incorporar al molde en el que están las cerezas y hornearlo durante 30 minutos o hasta que la punta de un cuchillo salga limpia. Sacarlo del horno y espolvorear con abundante azúcar glas y servir templado.

Rollo de chocolate y avellanas

Yolanda García Martínez



Ingredientes:

3 huevos
3 cucharadas soperas de chocolate en polvo
3 cucharadas de azúcar
1 bote de crema de cacao

Proceso de elaboración:

Separar las yemas de las claras de los huevos. Poner a punto de nieve las claras. A continuación, añadir las 3 cucharadas de azúcar. Ha de quedarse el azúcar completamente disuelto y se añade el chocolate en polvo.
Extraer la masa en 1 hoja de papel de cocina e introducir al horno durante 8 minutos a una temperatura de 180°C. Cuando esté la masa cocida extender la crema de cacao con mucho cuidado para que no se rompa la masa.
Finalmente enrollar la masa y con cuidado despegarla a medida que se enrolla.
Cuando esté enrollado se envuelve con film transparente para que quede sujeto y hermético.
Introducir en la nevera hasta la hora de consumir.

Cheesecake con mermelada de frutos rojos y spéculoos

Mercedes Sala de Borja Sierra



Ingredientes:

375gr queso Philadelphia (no vale light)
125gr queso mascarpone
250gr nata para postres
3 hojas gelatina (o 1/2 sobre en polvo)
100gr azúcar
150gr spéculoos o galletas belgas
75gr mantequilla derretida

Para la cobertura:

200gr mermelada de frutos rojos (mejor si es casera)
2 hojas de gelatina
Frutos rojos frescos (opcional)

Proceso de elaboración:

En primer lugar, elaborar la base de la tarta: tritular las galletas con un robot de cocina que tenga cuchillas. En el caso de no tener robot, introducir en una bolsa y machacar con un rodillo hasta que queden pulverizadas.

Mezclar las galletas con la mantequilla derretida y colocar la masa en la base del molde desmontable. Alisar con una cuchara la superficie para que quede lisa. A continuación, introducir en el frigorífico mientras se hace el resto.

Poner a remojo las 3 láminas de gelatina en agua fría unos 5 minutos para que ablande.

A fuego medio, poner 100gr de nata junto con el azúcar y cuando esté caliente, incorporar la gelatina escurrida y remover todo. Añadir el resto de la nata y el queso y mezclar bien hasta que se integre todo.

Una vez listo, verter sobre la base de galletas, procurando que la superficie quede lisa y meter en la nevera 5 horas mínimo para que se solidifique (mejor dejarlo hasta el día siguiente).

Cobertura (preparar cuando la tarta esté sólida): remojar las 2 hojas de gelatina en agua fría. Calentar la mermelada en el microondas y añadir la gelatina. Mezclar todo hasta que se disuelva.

Montaje: una vez que la tarta esté bien solidificada, añadir la cobertura. La cobertura de mermelada tendrá un grosor de 1 centímetro máximo, para que se note el sabor a fruta, pero no eclipse el sabor a queso. Introducir otra hora en el frigorífico para que se solidifique la cobertura.

10 minutos antes de servir, sacar la tarta de queso de la nevera y decorar con unos frutos rojos frescos.

Limonada

Rafael Bañón García



Ingredientes:

Jugo de 2 limones
1L de agua del grifo
1 cucharada de jengibre rallado
Hojas de hierbabuena tierna
Azúcar moreno, 1 cucharada sopera (opcional)

Proceso de elaboración:

Llevar el agua al estado de ebullición, agregar el jengibre y la hierbabuena. Volver a llevar el agua a ebullición, tras incorporar el jengibre y la hierbabuena. Retirar del fuego y cubrir con una tapa.

Después de enfriar hasta la temperatura ambiente, colar la bebida y agregar el jugo de los limones.

Bizcocho de naranja

Yolanda García Martínez



Ingredientes:

1 yogur natural azucarado (reservar el envase que será la medida a usar)
3 medidas de yogur de harina
2 medidas de yogur de azúcar blanco
1 medida de yogur de aceite de girasol
1 naranja
3 huevos
2 raciones de gaseosa (4 sobres, 2 blancos y 2 azules)

Proceso de elaboración:

Mezclar todos los ingredientes (a excepción del zumo de la naranja y la ralladura de la piel de la naranja) en un bol grande. Batir con batidora hasta conseguir una mezcla totalmente homogénea.
Añadir el zumo de la naranja y la ralladura y volver a batir.
Añadir los sobres de gaseosa y batir de nuevo hasta homogeneizar la mezcla.
Colocar en un recipiente adecuado e introducir en el horno precalentado a 200°C.
Hornear unos 15 minutos a 180°C solo con la placa inferior.
Hornear otros 15 minutos a 180°C con las placas superior e inferior.
Continuar el horneado hasta que al introducir un palillo salga completamente limpio.

Tarta de limón al estilo Paola y Blanca

María Jesús García Alconada



Ingredientes:

1 paquete de galletas maría dorada
250gr mantequilla
6 huevos
750gr de leche condensada
6 limones
250gr de azúcar glas

Proceso de elaboración:

Para la base mezclar las galletas trituradas con la mantequilla derretida. Extender la base en un molde.
Separar las yemas de las claras, batir las yemas y añadir la leche condensada y el zumo de los 6 limones hasta que quede espeso. Extender la crema sobre la base de galletas y meter al horno precalentado a 180°C durante 12-14 minutos. Mientras se hornea, montar las claras con el azúcar glas hasta que quede a punto de nieve.
Sacar la tarta, meter en una manga pastelera las claras a punto de nieve y decorar con forma de picos. Volver a introducir en el horno a 180°C durante 15 minutos aproximadamente.
Retirar del horno, dejar enfriar a temperatura ambiente y guardar la tarta en la nevera hasta la hora de servirla.

Tarta Yogur Petit Natural Azucarado

María Inmaculada Vidal Laguna



Ingredientes:

6 petit azucarados
200gr de queso crema
200gr de leche
30gr de azúcar
6 hojas de gelatina
1 base de galletas tipo oreo para tartas
Arándanos
2 onzas de chocolate negro

Proceso de elaboración:

Lo primero es preparar la base con los siguientes ingredientes:
60gr de mantequilla
200gr de galletas oreo
Quitar la crema de las galletas y triturarlas. Derretir la mantequilla en el microondas y mezclar bien. Volcarlo sobre un molde desmontable forrando la base con papel y aplastarlo con ayuda de una cuchara. Reservar en la nevera.
Colocar en un cuenco con agua las hojas de gelatina para que se hidraten. Poner en un cazo 100gr de leche y ponerlo a hervir. Escurrir la gelatina, echarla en la leche y remover hasta disolverla. Añadir el resto de leche y seguir removiendo. Reservar. Mezclar el queso, el yogur y el azúcar con ayuda de una batidora. Añadir la leche y mezclar. Volcar la mezcla sobre la base de galletas y meter en el frigorífico unas 3 horas mínimo. Decorarlo con los arándanos colocando por encima al gusto.

Bizcocho de café fit

@alexgarciam91



Ingredientes:

1/2 taza de Leche
1 cazoleta de proteínas
1 taza de harina de avena integral
1/2 taza de café
1/2 taza de cacao
Puñado de almendras trituradas
Canela y stevia al gusto
1/2 sobre de levadura

Proceso de elaboración:

Batir los huevos y añadir los ingredientes líquidos. Sin dejar de remover, ir añadiendo el resto de ingredientes.
Precalentar el horno a 190°C. Introducir la mezcla durante 20-30 minutos (hacer la prueba con un palillo para comprobar que esté bien hecho). Dejar enfriar y listo. ¡A disfrutar!

Galletas de avena y plátano

 @emminrees



Ingredientes:

3 plátanos maduros
60gr de avena en copos
Canela al gusto

Proceso de elaboración:

Pelar los plátanos y aplastarlos hasta que queda una textura tipo puré.
Añadir la avena en copos y remover hasta que estén todos los ingredientes integrados.
Precalentar el horno a 180°C.
En una bandeja de rejilla, extender el papel vegetal o papel de horno.
Con ayuda de 2 cucharas, redondear parte de la masa y ponerla en el papel vegetal. Aplastar la bolita para que se quede la forma de una galleta redonda.
Finalmente, introducir la rejilla en el horno y hornear la masa durante 20 minutos a 180°C. Una vez horneadas las galletas, dejarlas enfriar y servir.

Recetas colaboración



Soufflé de queso

Nito Manero Pérez



Ingredientes:

150gr de gruyere rallado
50gr de parmesano rallado
4 huevos
1/2L de leche
2 cucharadas soperas de mantequilla
75gr de harina
Nuez moscada
Pimienta y sal

Proceso de elaboración:

Se hace una bechamel espesa con la leche, la harina, la nuez moscada, la pimienta y la sal.
A la bechamel se le añade el gruyere, las yemas una a una y se incorporan las claras a punto de nieve hasta conseguir una mezcla homogénea.
Se vuelca la mezcla en un molde (de horno en el que se pueda servir) se espolvorea con el parmesano, se mete al horno, hasta que cuaje (unos 40 minutos). Se sirve en el mismo molde nada más sacar del horno para que no se baje. Queda muy bien en moldes individuales.

Ensalada iceberg con frutas variadas

T4-Centro Ocupacional San Juan (APSA)



Patatas revolconas de Puerto Castilla

Paqui de la Fuente



Ingredientes (para 4 personas):

Ensalada:

- 12 fresas
- 2 plátanos
- 2 manzanas
- 2 rodajas de melón
- 1 bolsa de lechuga iceberg

Salsa:

- 2 yogures desnatados naturales
- Zumo de limón
- Sal
- Pimienta blanca
- 4 cucharadas soperas de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre de Módena

Proceso de elaboración:

Ensalada:

Pelar y trocear las distintas frutas del tiempo elegidas. Volcar en una ensaladera y remover.

Para la salsa:

En un bol añadir todos los ingredientes y remover para ligar la salsa. La salsa se echa por encima de la ensalada.

Otra posibilidad es servir la salsa en un cuenco y que cada comensal se la sirva a su gusto.

Esta receta está elaborada por el taller 4 del C. Ocupacional San Juan de (APSA) y la idearon los usuarios en el Programa de Iniciación de Cocina.

¡Buen provecho!

Ingredientes:

- 1kg de patatas
- 1/2kg de panceta adobada en tiras
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de pimentón dulce de la vera
- 1 cucharada pimentón picante de la vera
- Aceite de oliva
- Ajos
- Sal

Proceso de elaboración:

Se pelan las patatas, se lavan, se trocean en pedazos y se ponen a cocer con sal y agua hasta cubrirlos. Mientras, se cortan los pimientos en tiras y se fríen, se reservan sobre papel absorbente. Se cortan las tiras de panceta en trozos de aproximadamente 4 cm y se fríen estos torreznos en el mismo aceite de los pimientos hasta que estén bien churruscados. Se escurren y se reservan.

A continuación, se fríen en el aceite unos ajos para dar sabor y también se retiran. Por último, y con el fuego ya apagado, se añaden al aceite caliente las dos cucharadas de pimentón de la vera (dulce y picante) y se remueve un poco.

Una vez cocidas las patatas, se aparta un poco del agua de cocción y, antes de que se enfríen, se machacan con ayuda de una cuchara de madera grande. Tienen que quedar con una textura más espesa que el puré, machacadas pero no trituradas.

Se añade el aceite del sofrito anterior y, si fuera necesario, más caldo de cocción del que hemos apartado, removiendo hasta que tome color y sabor.

Rectificar de sal y servir de inmediato en cazuelitas de barro, colocando encima los torreznos y las tiras de pimiento frito.

Canelones con higadillos de ave

Carmina Matarredona



Ingredientes:

18 placas de canelones
1dl de aceite
2 cucharadas de Jerez seco
1dl de agua
50gr de harina
25gr de queso rallado
300gr de higaditos de ave
100gr de cebolla
Sal
Pimienta blanca
Nuez moscada (opcional)
3/4L de leche
75gr de mantequilla

Proceso de elaboración:

Poner el aceite en una cacerola, rehogar la cebolla rallada y, cuando esté transparente, añadir los higaditos limpios y troceados, sal y pimienta blanca molida, dar unas vueltas y añadir el Jerez, cuando haya hervido de 3 a 5 minutos, se retira.
Se hace la bechamel con la mantequilla y la harina hasta que se funda y, a continuación, se añade la leche batiéndola bien para que quede fina. Se añade la pimienta y la sal. A continuación se añaden los higaditos, se les da un hervor con la bechamel y se deja reposar. Se extienden las placas de canelones en un paño, se rellenan de la mezcla y se van poniendo en una fuente de horno untada de mantequilla, se cubren con otra bechamel clarita, hecha con 25 gramos de harina, 25 gramos de mantequilla, medio litro de leche, sal y pimienta blanca molida.
Se espolvorea con queso rallado, unas bolitas de mantequilla y se meten a horno fuerte, a gratinar hasta que estén dorados.

Tarta de cebolla

Carmen Cárceles Navarro



Ingredientes:

150gr de harina
125gr de mantequilla
4 cebollas medianas
1/4L de leche
2 huevos
Sal
Pimienta
Nuez moscada

Proceso de elaboración:

Hacer una pasta brisa con la harina, 75gr de mantequilla, 3 cucharadas de agua y sal. Forrar un molde de tarta o varios pequeños, cocerlo unos 8 minutos en el horno, sacarlo y rellenarlo con la siguiente preparación: Cortar las cebollas a rodajas finas y rehogarlas con mantequilla sin que se doren.
Una vez frías se colocan sobre la tarta y se cubren con la siguiente crema:
Batir los huevos, sazonarlos con sal pimienta y nuez moscada, verter la leche y batirlo todo bien.
Meter al horno a 175°C durante unos 20 o 25 minutos.

Tarta de hojaldre con tomatitos

Ana Marín



Arroz con pieles de bacalao

Luisa Martínez



Ingredientes:

2 cajas de tomatitos en rama
1 bolsa de cebollitas francesas
1 caja de hojaldre
Aceite
Mostaza

Proceso de elaboración:

Cortar las cebollitas en juliana y dorarlas en la sartén a fuego lento hasta que estén transparentes.
Extender el hojaldre sobre la bandeja del horno, previamente engrasada con aceite. Una vez extendida la masa, pintar la base con mostaza, extender la cebollita frita y colocar los tomatitos por encima. Salpimentar y meter al horno a 170-180º.
Conviene no hornear a temperatura muy alta porque el hojaldre tarda menos en hacerse que los tomates y se quema.
Servir caliente.

Ingredientes:

1 vaso (medida agua) de arroz
La piel de 1/2 bacalao
1 ñora
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo
4 o 5 ramilletes de coliflor
Aceite.
Sal, con cuidado, no mucha

Proceso de elaboración:

La piel de bacalao, se lava para quitarle la sal, si la tuviese. Se seca y se tuesta en la llama del fuego.
Se pica la ñora, una vez frita, en el mortero. Se fríe la cabeza de ajos y la coliflor, se aparta todo y en ese mismo aceite se pocha la cebolla.
Se incorpora el arroz y se mezcla un poco.
La piel de bacalao con la ñora, la cabeza de ajos y la coliflor se ponen a cocer unos 10 minutos.
En una paellera se vierten todos los ingredientes cocidos junto con el arroz con la cebolla. Se cubren con el caldo obtenido de la cocción, teniendo en cuenta poner el doble de caldo que de arroz y medio vaso más. Tiene que quedar meloso.

Arroz de cocido contestano

Dolores Jordá Vilaplana



Migas

Isabel Rivero Manero



Ingredientes (para 4 personas):

3,5L de agua
250gr de garbanzos
500gr de arroz
250gr de ternera
2 huesos de cerdo
100gr de cordero
250gr de pollo campero
1 morcilla de carne
1 trozo de tocino
1/2 apio
3 pencas
1 patata
1 zanahoria
1/2 tomate rallado
3 dientes de ajo
Sal
Vinagre

Proceso de elaboración:

Poner dentro de una cazuela grande el agua fría al fuego. Cuando esté tibia añadir la ternera, el cordero, los huesos de ternera, los garbanzos y salar al gusto. Cuando pase una hora, añadir el apio, la zanahoria, las pencas y la morcilla. Salar de nuevo y cocer durante media hora más. En otra cazuela, cocer el arroz, primero poner un trocito de tocino del cocido y dejar que se funda en el calor del fuego. A continuación, poner el arroz y saltear todo junto. Finalmente, echar el caldo, cociéndolo primero diez minutos a fuego fuerte y veinte minutos más a fuego lento. **Para la salsa:** en un cazo añadir 1 taza de caldo del cocido, 1/2 tomate rallado (o de bote), los dientes de ajos laminados, 1 chorrito de vinagre y sal al gusto. Dejar hervir unos 10 minutos. La salsa se servirá aparte (opcional).

Ingredientes:

1kg de pan de hogaza (tiene que estar duro)
4 o 5 ajos
Chorizo
1 pimiento verde italiano grande
Pimentón dulce
Orégano
Panceta fresca

Proceso de elaboración:

Picar la miga de pan y ponerla en un bol. Salpicarla con un poco de agua. Echar pimentón dulce y orégano. Tapar y dejar reposar unas 2 horas. En una sartén grande poner un dedo de aceite de oliva y frío los ajos cortados a rodajas con el pimiento italiano cortado a cuadraditos pequeños. Cuando esté hecho añadir el chorizo cortado en rodajas y la panceta cortada en trocitos hasta que se quede frito y echar las migas. Poner a fuego lento y con una cuchara de madera darle vueltas más o menos 10 minutos. ¡Acompañar con un huevo frito y a disfrutar de unas riquísimas migas!

Redondo con aceitunas

Lola Hermida



Ingredientes:

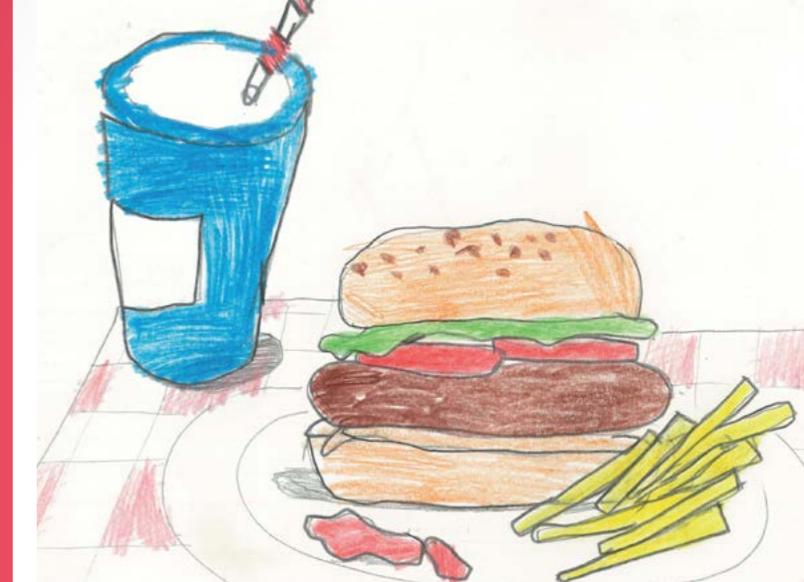
1 redondo de ternera de 1 o 1,2kg
5 zanahorias
1 cebolla
1 paquete de aceitunas sin hueso
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 vaso de vino de aceite de oliva
1 vaso de vino de harina
Sal

Proceso de elaboración:

Se limpia el redondo, se sala y se pasa por harina. En una sartén se sofrien los ajos y se retiran, dorar la carne y poner en una cacerola. En la sartén se doran las zanahorias cortadas en rodajas y la cebolla durante 15 minutos. Añadir las verduras a la cacerola junto a un vaso grande de agua y el vino. Dejar hervir. Cada media hora, dar vueltas a la carne, pinchar y cuando no sangre ya está lista (aproximadamente 1 hora). Cuando se enfríe triturar la salsa y añadir las aceitunas cortadas por la mitad, rectificar de sal. Se puede servir acompañado de puré de patatas o de arroz blanco.

Rabo de toro

Nacho Doménech Llopis



Ingredientes:

1,5kg de rabo de toro (o de vacuno)
2 cebollas
1 puerro
2 tomates
2 zanahorias
Sal, pimienta y harina
1 vaso de vino tinto
1 vaso de caldo de carne
Aceite de oliva

Proceso de elaboración:

Salpimentar y enharinar el rabo y freír en la olla con aceite de oliva virgen, retirar. Cortar la verdura en trozos pequeños y rehogar en la olla. Añadir los trozos de rabo, el vino tinto y el caldo. Cerrar la olla y cocinar durante 1 hora (en olla rápida).

Salteado Vietnamita de carne de cerdo con berenjenas

Huong Truong Nguyen



Mejillones con pimentón

(receta de mi abuela Lali)

Noelia García



Ingredientes (para 4 personas):

200gr de carne de cerdo en tiras
1 cucharadita de jengibre fresco bien picado
1 diente de ajo picado
1 charlota picada
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de Jerez semi seco
2 cucharadas de maicena
1 berenjena mediana
1dl de aceite de oliva
1 o 2 cucharaditas de salsa de chile
3 cucharadas de caldo de pollo
Pimienta
Sal

Proceso de elaboración:

Mezclar las tiras de carne con el jengibre, la chalota, el ajo, la salsa de soja, el vino y las dos cucharadas de maicena.
Poner la carne a marinar unos 30 minutos.
Se parte la berenjena en dos y se corta cada mitad en rodajas de aproximadamente 1/2 cm de grosor, espolvorear los trozos con el resto de la maicena.
Calentar el aceite en el wok o sartén y freir las rodajas de berenjenas unos tres minutos.
Echar el contenido del wok en un escurridor.
Saltear en el wok la carne con el adobo durante dos minutos, añadir las rodajas de berenjenas, la salsa de chile y el caldo de pollo y se saltea todo junto unos 2 minutos.
Se salpimenta a gusto.
Se sirve con arroz.

Ingredientes:

1,5kg de mejillones bien limpios
3 dientes de ajos
1 cucharada de harina
1 cucharadita de pimentón de la vera dulce
Guindilla (al gusto)
Aceite
Sal o una pastilla de caldo concentrado
Agua

Proceso de elaboración:

Hervir al vapor con un poco de agua los mejillones bien limpios. Colar el caldo de abrirlos y reservar.
Retirar la cáscara sin carne de los mejillones y colocar las mitades con mejillón en una cazuela ancha y plana.
En una sartén con aceite, dorar los ajos en láminas y la guindilla.
Añadir la harina y sofreír un poco. Retirar del fuego y echar el pimentón. Darle unas vueltas y verter el caldo colado. Añadir, según el gusto, un poco de sal o una pastilla de caldo concentrado (opcional). Hervir todo un poco en la sartén removiendo la salsa y volcar en la cazuela de los mejillones.
Calentar todo en la cazuela un par de minutos y servir caliente.

Tiradito de corvina

Odiel Morales Castillo



Langosta con huevos fritos

Gonzalo Doménech Oliva



Ingredientes:

320gr de corvina limpia
80gr de tomate pera en brunoise
80gr de cebolla morada en juliana
10gr de cilantro en juliana
300ml de zumo de lima
100ml de fumet de pescado
Chiles jalapeños una lata (aquí solo se utilizarán 80ml del líquido de la lata, lo que viene siendo el zumo)
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
4 tortitas de maíz
Aceite para freír

Proceso de elaboración:

Primero se cortan las tortitas de maíz en forma de rectángulos de 4cm por 8cm y se fríen para hacer una especie de nacho (totopo sería su nombre en México).
Se mezclan en un bol todos los ingredientes menos el pescado y se aliñan con sal y pimienta.
Cortar el pescado en rectángulos no muy gruesos, (alrededor de 5mm de grosor, algo parecido a un corte de sashimi) e incorporarlo al bol con los demás ingredientes, dejarlo a punto de sal y reposar alrededor de 10 minutos.
Para emplatar se utiliza como base una tortita frita, se colocan varias lonchas del pescado encima cubriendo toda la tortita y después, se napa con el zumo y los tropezones del aliño por encima.

Ingredientes:

1 patata mediana
2 huevos camperos
1 langosta de 1kg
Aceite de oliva virgen extra
Sal
2 dientes de ajo

Proceso de elaboración:

Abrir la langosta por la mitad y trocearla.
Poner sal y saltear la langosta en una paellera con el aceite y el ajo.
Freír aparte las patatas en rodajas, añadirlas a la langosta y echar los huevos hasta que estén fritos.

Merluza en costra

Concha Barbero



Ingredientes:

1 merluza
2 patatas
2 cebollas
Mayonesa casera
Sal
Pimienta

Proceso de elaboración:

Desespinar los lomos de merluza, quitarles la piel y salpimentar. Sofreír las patatas en rodajas finas y, en el mismo aceite, sofreír las cebollas, también en finas rodajas. Poner en el fondo de una fuente de horno las patatas y cebollas, colocar encima los lomos de merluza y cubrirlas con la mayonesa. Calentar el horno previamente, a 220°C y cocinar la merluza hasta que se forme una capa dorada (20 o 25 minutos aproximadamente). Un pequeño truco: También se puede trocear la merluza antes de colocar la mayonesa, con lo cual serían unos minutos menos de horno. Esta receta es estupenda y muy fácil de hacer.

Tarta de queso de luxe

Paloma Muñoz de Cuenca



Ingredientes:

250ml de nata líquida
250ml de leche
500gr queso de untar
100gr azúcar
1 yogurt líquido de fresa/ plátano
3 sobres cuajada
1 paquete de galletas María
150gr mantequilla
Tu mermelada favorita para cubrir

Proceso de elaboración:

Se trituran las galletas y se le añade la mantequilla previamente derretida en el microondas y se mezcla muy bien hasta formar una base compacta. Se disuelven los sobres de cuajada con un poco de leche hasta que no quede ningún grumo y se reserva. Se ponen en un cazo a calentar a fuego lento el resto de los ingredientes sin parar de remover y cuando comience a hervir se echa la cuajada previamente disuelta en leche y se sigue removiendo hasta que vuelva a hervir. En este momento se retira del fuego y se vierte sobre la base de galletas. Cuando se enfríe se mete en la nevera y se espera que cuaje del todo. Antes de servir, se cubre la tarta de tu mermelada favorita... ¡Y a comer!

Tatin de manzana

Pilar Caturla



Coulant de chocolate o muerte por chocolate

Nuria Gilabert Pascual



Ingredientes:

50gr de mantequilla
100gr de azúcar
6 manzanas reineta
Canela
Limón
Hojaldre

Proceso de elaboración:

En una sartén se pone el azúcar y la mantequilla a fuego lento hasta conseguir un caramelo. Mientras, cortar las manzanas en trozos y espolvorear sobre ellas canela y limón exprimido.
En un molde extender bien el caramelo y colocar encima los trozos de manzana y, sobre ellas, la masa de hojaldre. Pincha la masa por toda la superficie y meter al horno precalentado a 180°C durante 30 minutos. Una vez sacado del horno ponerlo en una bandeja y servirlo templado. También se puede acompañar con crema de leche agria o con helado de mantecado.

Ingredientes:

150gr chocolate (yo uso chocolate intenso para postres)
50gr mantequilla
3 huevos
1 cucharada harina
80gr azúcar
Mantequilla y harina para engrasar los moldes
Azúcar glas al gusto
4 moldes individuales tipo flaneras

Proceso de elaboración:

Precalentar horno a 200°C.
Fundir 100gr de chocolate junto con la mantequilla en el microondas o al baño maría.
Montar los huevos con el azúcar hasta triplicar su volumen. Agregar la harina tamizada y mezclar. Añadir chocolate fundido y ligar bien.
Engrasar los moldes individuales con la mantequilla y espolvorear con harina. Verter en los moldes la mezcla, rellenando solo 1/3 de su capacidad. Colocar 2 onzas de chocolate encima de cada molde relleno y cubrir con el resto de la mezcla.
Hornear a 200°C durante 10-12 minutos. Desmoldar y rociar con azúcar glas.
Este postre debe servirse caliente, por lo que se puede hornear durante la cena. En verano se puede acompañar de bolitas de helado de vainilla por el contraste de temperatura y sabor.

Carrilleras ibéricas con manzana

Sergio Campos Manero



Ingredientes (para 4 personas):

8 carrilleras de cerdo ibérico
2 cebollas
6 manzanas
2 zanahorias
1/2L de vino blanco
1L de agua
Puré de patata
Harina
Aceite
Sal
Pimienta
Laurel

Proceso de elaboración:

Se limpian las carrilleras de grasa e hilos. Se rebozan en harina y se doran con un poco de aceite en la misma olla que se utilizará para hacer el guiso. Se reservan en un plato aparte.

Se pica la cebolla y se sofríe. Cuando la cebolla esté transparente, se añaden las zanahorias cortadas en rodajitas, las manzanas peladas cortadas en cubos, el vino blanco, el agua (casi hasta que cubra todos los ingredientes), un par de hojas de laurel, sal y pimienta molida al gusto y se deja a fuego lento.

Cuando la manzana empieza a estar blanda se añaden las carrilleras y se dejan cocinando a fuego lento hasta que las notemos muy tiernas cuando las pinchemos con un cuchillo.

Llegados a este punto, sacamos las carrilleras a un plato aparte y, en la misma olla, pasamos los trozos de manzana, cebolla, zanahoria y el caldo por la batidora hasta que quede una salsa ligeramente espesa.

Preparamos un puré de patata y servimos dos carrilleras cubiertas de salsa por persona con un poco de puré de patata.

El resto de la salsa se sirve en una salsera para que cada comensal se la pueda añadir su gusto.

Vitello Tonnato

Merche Torres de Bono



Ingredientes:

1 redondo de ternera lechal
1 zanahoria
1 nabo
1 cebolla
Pimienta
Vino blanco
1 lata de atún pequeña
1 lata de anchoas pequeña
5 o 6 alcaparras
250gr de mayonesa

Proceso de elaboración:

Cocer el redondo 20 minutos en olla exprés, con zanahoria, nabo, cebolla, 2 o 3 granos de pimienta y un vaso de vino blanco. Dejar enfriar en la olla con el caldo añadiendo un vaso de vino blanco.

Para la salsa:

Mezclar con la batidora la mayonesa con el atún, las anchoas y las alcaparras.

Cortar el redondo en lonchas finas, extender en una fuente y cubrir generosamente con la salsa.

Adornar con alcaparras y pepinillos agrdulces. Servir frío.



12(Bienestar) ^{1898 - 2018}
MUCHO MÁS
QUE UN SIGLO



Libro de recetas. Haciendo la Boca Agua.