

CURSO DE COCINA BASICA O DE SUPERVICENCIA PARA ESTUDIANTES

La intención que perseguimos con este curso y estas recetas no es otra que la de intentar comer mejor, comer de todo y en su justa medida, no por que un alimento sea saludable y estén más que demostradas su cualidades y aportes nutritivos debemos abusar de él, no es tan malo lo que en si comemos como la cantidad que de ello comemos. Debemos comer de todo ya que así nos garantizamos el aporte de todos los nutrientes, necesarios para una buena alimentación.

Si nuestro paladar rechaza algún alimento por su sabor, color o textura, tenemos algunas elaboraciones que podemos aprovechar para disimular estos ingredientes y no renunciar a su aporte nutritivo. Como son los rellenos, en las pizzas en arroces y guisos, para ello tenemos que hacer que pasen desapercibidos, bien por que los picamos finamente o bien triturados, eso si, la cantidad de estos, debe ser menor y que pase un poco desapercibida su presencia. De esta manera conseguimos comer aquello que en principio rechazamos.

Decimos en cocina que nada esta terminado, pues es verdad, las recetas que aquí aparecen pueden ser modificadas y adaptadas al gusto personal de cada persona que las realice. También es importante recordar que a la hora de la compra siempre tendremos productos de temporada que resurtan más sabroso y económicos un ejemplo de ello son los tomates que durante el invierno producen en invernaderos y son más caros y menos apetitosos que en verano. Aprovechar las herramientas de las que disponemos. Hacer el más cantidad cuando se cocine, apartando lo que no vayamos a comer, porcionando raciones individuales en las útiles bolsas de congelar con cierres herméticos, , para ello, dispondremos de bolsas de congelar de calidad, cada bolsa llevara la fecha y la preparación que es, e intentaremos consumirlas en unas cuantas semanas después de congeladas. Al introducir el alimento preparado en la bolsa sacar todo el aire que podamos de la bolsa y congelar rápidamente. Para consumir, sacar de la bolsa y calentar en el microondas, se descongelamos pan u otro producto de bollería, lo envolveremos en papel, lo pondremos un minuto por medio del tacto comprobar que esta descongelado y lo dejaremos con el papel unos minutos más, de esta manera impediremos que nos quede seco. Aunque nunca Será igual que el alimento recién cocinado, de esta manera tendremos siempre disponible, comida hecha por nosotros.

Tenemos que recordar, que la alimentación es muy importante en la vida, ya que sin ella no podríamos realizar ninguna actividad y además tener presente, que una buena alineación es sinónimo de buena salud.

Manuel Gil Felipe

Cocinero

Recordad, si tenemos algún tipo de intolerancia o alergias, no consumir los alimentos que las producen.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que entre un 50-60% de las calorías de la dieta sean en forma de **HIDRATOS DE CARBONO**.

(Cereales, legumbres)

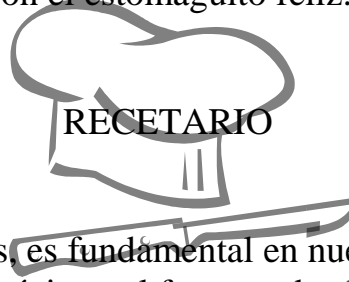
Que el 30% de las calorías de la dieta tengan su origen en las **GRASAS**.

(Aceite, mantequillas, margarinas)

Que entre 10-15% de las calorías de la dieta sean en forma de **PROTEINAS**.

(Carnes, pescados, huevos, leche)

Facilita y simplifica las tareas sin olvidar su importancia, dedica el mayor tiempo posible a los estudios, para conseguir el objetivo de todo estudiante tiene, que no es otro que terminar con éxito su formación académica, eso sí, con el estomaguito feliz.



La base de todos los guisos es fundamental en nuestra cocina, de él depende en gran medida el éxito o el fracaso, de algunas elaboraciones.

Ingredientes para nuestro SOFRITO:

Para 4 personas:

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo

½ cebolla

½ pimiento rojo

1 tomate

Elaboración: Poner a calentar el aceite en un recipiente, echarle las verduras cortadas en el aire y sofreír a fuego lento. Ponemos algo de caldo (agua) y trituramos.

Patatas con Costilla:

1½ Kg. Patatas

½ kg. Costillas

1 Cda. Aceite oliva

Sal c/s (cantidad suficiente)

Manuel Gil Felipe

Cocinero

Elaboración: poner un poco de aceite, pasar un poco las costillas hasta que cambien de color, añadir el sofrito, dejamos cocer un poco hasta que estén un poco tiernas las costillas (la Carne de las Costilla) y echar las patatas peladas y cortadas en trozos regulares.

Arroz de primavera:

4 vasos pequeños de arroz

10 vasos pequeños de agua

300gr de verduras variadas (Pueden ser de conservas o congeladas)

2 cucharadas de tomate frito

Elaboración: El agua será el que le echemos al sofrito. Si las verduras son crudas o congeladas ponemos un poco de aceite donde vayamos a hacer el arroz y sofreímos las verduras cortadas, la dejamos hacer un poco le añadimos el tomate frito, el sofrito, dejar cocer añadir el arroz dejar que hierva bajar el fuego y tenerlo cociendo 18 minutos apagarlo y retirarlo del fuego, esperar que repose y a comer.



Sopa de Fideos

Ingredientes:

1 muslo y 1 pechuga de pollo

1 patata

1 puerro

1 zanahoria

2 huevos cocidos

Jamón curado

Fideos

Huesos, bien añejos o de jamón también van bien, como un poco de tocino pero es opcional.

Elaboración: Limpiar las verduras y el pollo, cubrirlo todo de agua y ponerlo a cocer, cuando este tierno el pollo, colar el caldo (*una opción es la de triturar con el caldo las verduras, aportaran más sabor, más nutrientes además de algo de fibra*) y en torno a medio litro echar 100gr o ½ vaso de agua con fideos en 5 minutos están listos, picar algo de pollo (*guardar algo para hacer unas croquetas*) el jamón y los huevos cocidos

La misma formula vale , para hacer una sopa de pescado sencilla pero rica a la cual podemos acompañar con alguna gamba pelada u otro ingrediente que nos guste.

Rebozado de Cerveza

Ingredientes:

- cerveza
- harina
- levadura
- aceite
- sal
- calabacín
- berenjenas

Elaboración. Templar una cerveza pequeña añadirle una cucharadita de aceite otra de sal y dos más de levadura, se le va echando harina hasta conseguir una mezcla suave y que bañe las verduras al tiempo de freírlas cortadas y rebozadas en abundante aceite caliente, una vez fritas escurrir sobre una rejilla o papel absorbente. Se puede acompañar con tomate frito, o con un poco de miel.

Pechugas de Pollo Empanadas:

(También vale para filetes de lomo o filetes de pescado)

Filetes de pechuga (Unos 200gr por persona) ponerlo en un poco de leche con unas hojas de orégano y un poco de sal, que la leche cubra los filetes, lo podemos dejar unas horas, después los escurrimos y lo pasamos por pan rallado, los freímos en aceite de oliva.

Mero con Patatas

Ingredientes:

- 4 filetes de Mero
- 2 patatas grandes
- 2 dientes de Ajo
- 1/2 vaso de Aceite de Oliva
- Zumo de un Limón
- Sal, Pimienta blanca y una cucharada de Mantequilla.

Elaboración:

Pelar y cortar las patatas en rodajas, hacerlas al horno con sal, la mantequilla, un poco de aceite y tapadas con papel de aluminio. Una vez terminadas, ponerlas sobre una fuente hacer filetes el mero, salpimentar y asarlos en la plancha, se van poniendo sobre las patatas, en una fuente o

Manuel Gil Felipe

Cocinero

bien en cada plato, para terminar sofreír los ajos picados en el aceite hasta que se doren, momento en el que se añade el zumo de limón (cuidado con esta operación ya que al estar el aceite caliente puede salpicarnos)

Empanadillas de atún

Ingredientes:

- 1 paquete de empanadillas
- 2 latas pequeñas de atún en aceite
- 2 huevos cocidos
- 4 cucharadas de tomate frito
- Aceite de oliva

Elaboración: Picar el huevo y mezclar con el atún escurrido y el tomate frito, rellenar las obleas cerrar y sellar las partes ayudándonos con un tenedor

Macarrones

Ingredientes:

- Por cada persona un vaso de agua, lleno de macarrones
- Jamón, chorizo y jamón york picados
- 2 dientes de ajos
- ½ pimiento rojo
- Tomate frito.

Elaboración:

En una pastelera poner un poco de aceite de oliva, sofreír los ajos y el pimiento cortados, echar el fiambré una vez rehogada las verduras, apartar todo a un plato y en la misma pastelera poner agua (el doble de macarrones) y cuando rompa a cocer echar los macarrones y dejarlo 7 minutos quitarle el agua, ponerle el sofrito y tomate frito al gusto. Podemos poner queso rallado y gratinar un poco al tiempo de comer.

Macarrones Carbonara

Ingredientes:

- Por cada persona un vaso de agua, lleno de macarrones
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 brick pequeño de nata
- 1 paquete pequeño de beicon picado

Elaboración:

Cocer los macarrones, en una sartén con un poco de aceite freír el ajo picado y el beicon, cuidando de que no se nos quemé, echar

los macarrones, aparte mezclar los huevos con la nata, batir y añadir a los macarrones, esperas que cuajen y listo.

Tortilla Española **(De patatas)**

Ingredientes:

6 huevos

1/4 patatas

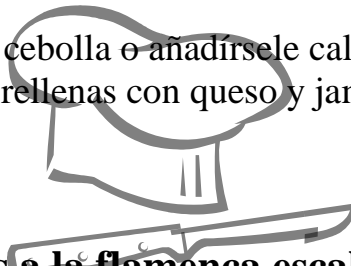
½ cebolla

Aceite y sal

Elaboración: Pelar y cortas las patatas picar la cebolla, calentar aceite y agregar las patatas y la cebolla dejar que ablanden, escurrirlas ponerle sal, batir los huevos y en una sartén con un poco de aceite cuajarla y darle forma redondeada.

Nota

Puede hacerse también sin cebolla o añadirse calabacines y pimientos, otra opciones son hacerlas rellenas con queso y jamón cocido, en cuyo caso se llamarían preñadas.



Huevos a la flamenca escalfados

Ingredientes:

4 huevos

8 rodajas de salchichón

8 rodajas de chorizo

2 cucharadas de tomate frito

Elaboración:

Una flanera pequeña la forramos por dentro con film alimentario, debe de sobresalir bastante del molde, dentro del film echamos un huevo sin cáscara y le ponemos el salchichón y chorizo picado un poco de tomate, a continuación cerramos el plástico como una bolsa, ponemos un cazo con agua a hervir, pasamos las bolsas por el agua 4 minutos, se sacan con cuidado y ya las tenemos listas para comer.

Crema de calabacín

Ingredientes

3 calabacines grandes

1. patata

1 trozo de mantequilla

Manuel Gil Felipe

Cocinero

2 vasos de los de agua

2 quesitos

2 rebanadas de pan de molde

Elaboración:

Limpiar los calabacines y trocearlos.

Pelar la patata y trocearlas.

Poner ambas cosas en una cacerola, la mantequilla y acabar de cubrir con agua, poniéndolo a hervir.

Cuando este cocido, añadir los quesitos, y triturarlo todo con un turmix, hasta que quede una crema.

Si queda muy espeso, poner un poco más de agua o leche.

Servir caliente con unos costrones de pan de molde tostado

Cocido

Primero se dejan los garbanzos la noche antes en remojo, con un poco de sal, escurrimos y lavamos con agua, ponemos en una olla. Se le añade, un trozo de ternera, gallina o pollo, de tocino, se deja hervir 3 horas a fuego moderado, a media cocción le ponemos el chorizo y la morcilla negra (O bien la cocemos a parte para quitarle algo de grasa y la añadimos al final) la sal se la ponemos cuando los garbanzos estén tiernos. y ya esta listo espero que os guste esta receta

Si la cocción la hacemos en olla exprés, será de unos 40 minutos

Nota Hacer más cantidad y guardar en bolsas de congelación para otros días.

Lentejas

Hacer un sofrito con media cebolla, medio pimiento rojo, 4 dientes de ajo un tomate, cuando se ha dorado le ponemos un poco de tomate frito, echamos agua y lo trituramos todo, ponemos un vaso lleno de lentejas por persona (las lentejas no es necesario ponerla en remojo, pero si se hace, tampoco pasa nada e incluso tardan menos en hacerse) y cubrimos de agua, le ponemos un poco de carne magra de cerdo o chorizo y alguna zanahoria cortada, en una hora y media la tendremos cocidas y en olla rápida en unos 20 minutos antes de terminar de cocerse, echaremos unos vagos de arroz por que esta mezcla hacen una proteína de mucha calidad.

Bechamel

Ingredientes:

½ l. de leche-

3 cucharadas mantequilla

3 cucharadas harina

Sal, pimienta blanca y nuez moscada

Elaboración

Poner a fundir la mantequilla en un cazo, apartarlo del fuego y añadir la harina y mezclar con un batidor, deja enfriar un poco, añadir la leche poco, apoco para no hacer grumos, cuando hemos añadido toda la leche volvemos a poder al fuego y sin dejar de mover, hasta que espese, es entonces cuando le ponemos la sal –pimienta y nuez al gusto.

Nota- Con Esta mezcla cubrimos pasta como los canelones, lasañas o pescados y carnes, ya cocidos e incluso alguna verdura como la s coliflores o puré de patatas. Para hacer unas croquetas le ponemos el doble de harina y mantequilla, más el picadillo de lo que le echemos (pechuga de pollo, carne de cocido, pescado cocido etc.) y queda bien con una cebolla picada y sofrita primero en la mantequilla.



Lasaña de jamón cocido y queso

Ingredientes:

1/2kg de jamón york

200gr de queso en lonchas

¼ aproximadamente de espinacas cocidas

1/2l. de bechamel

Tomate frito

Elaboración:

Esta receta se puede preparar directamente en el plato donde la comamos. Poner un poco de tomate frito en el plato poner una loncha de jamón otra de queso y un poco de espinaca, volver a repetir el mismo orden y así tres veces, para terminar con jamón, cubrir con bechamel, cubrir el plato con film alimentario y al tiempo de comerla, pinchar con un palillo el film y calentarla en el microondas.

Escalopines al limón

Ingredientes:

1Kg. lomo de cerdo, 100grs

1 cucharada sopera de aceite

El zumo de 1 limón,

1 vaso de agua o caldo,

Sal, harina y aceite.

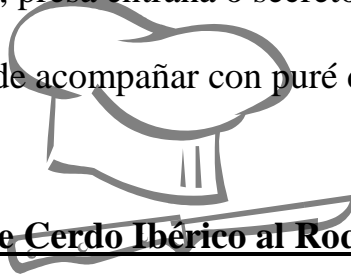
Una cucharada de de mantequilla para espesar

Elaboración:

Ponerle sal y enharinar, los filetes, en una sartén con aceite se fríen un poco, por ambos lados, se añade el zumo de limón también el agua o caldo, dejar cocer y espesar con la mantequilla rebozada en harina

Nota. Para hacer escalopines sirven otras piezas de carne como la cabezal, filetes de magro, solomillo, presa entraña o secreto y también se puede hacer con carne de ternera.

Y como guarnición se puede acompañar con puré de patatas.



Lomo de Cerdo Ibérico al Roquefort

Ingredientes

1Kg. filetes de lomo,

1 paquete de queso roquefort o queso azul de unos 200gs

2 brick pequeños de nata

2 cucharadas soperas de mantequilla

1, sal, pimienta negra,

Opcional ½ vaso pequeño de licor (brandy o ron)

Elaboración:

Salpimentar la carne, en un recipiente poner la mantequilla cuando este caliente se pasan los filetes, si decidimos poner licor continuación se echa, con cuidado de no quemarnos pues con la temperatura prendera y quemara el alcohol, añadir enseguida la nata y el queso dejar cocer que espese un poco y ya lo tendremos listos para comer

Nota, esta receta también se puede realizar con otros quesos de cabra, o queso como la Serena, torta del Casar e incluso queso de oveja, siempre que no estén muy curados.

Merluza en salsa Verde

Hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos y el aceite, pasamos los filetes por harina y los echamos en el sofrito le damos la vuelta y ponemos un poco de vino blanco lo dejamos evaporar y echamos un poco de agua sin cubrir del todo el pescado se hace pronto, antes de sacarlo ponemos perejil. Para hacer este plato más completo le podemos añadir, huevos cocidos, espárragos blancos alguna gamba o aquello que nos guste y no desentone. .

Torrijas

Torrijas de leche:

Ingredientes: Pan que tenga dos días o del día anterior, leche, corteza de limón, azúcar, canela en rama, canela molida, huevos y aceite de oliva.

Preparación: Se pone a cocer la leche con el azúcar a nuestro gusto de dulzor, la cáscara de limón, la canela en rama. Cuando ha cocido un rato se retira y se deja enfriar hasta que esté templada. En una sartén se pone bastante aceite de oliva a calentar, con una corteza de limón, sacándose ésta cuando esté dorada. Se parte el pan en rebanadas gruesas y se moja en la leche y en huevo batido, y se fríen en el aceite, escurren y se pasan por azúcar con canela molida. Se colocan extendidas en una fuente. También se pueden terminar con miel: En un cazo se echan unas cucharadas de miel con un poco de agua y se pone a cocer hasta que la miel está a punto de hebra. Con una cuchara se extiende la miel por encima de las torrijas.

Crepes

Ingredientes: Para los crepes 1 vaso de harina, 1 vaso de leche, 4 huevos, una cucharada de azúcar ½ de sal,

Elaboración: Mezclar todos los ingredientes, pasar por el chino y en una sartén de fondo grueso, engrasada u poco con mantequilla, aceite o un poco de tocino, echar masa hasta cubrir el fondo y que de fina la oblea, dorar y dar la vuelta con cuidado de no quemarnos. Rellenarlo de chocolate, mermelada o caramelo.

Nota También pueden hacerse salados y rellenarse con carne picada, alguna conserva, verduras o pescado

Naranjas rellenas

o

Natillas de naranja

Ingredientes:

- 4 naranjas (o 1 l. de zumo de naranja)
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de maizena

Las naranjas las cortamos por arriba las exprimimos y las dejamos huecas el zumo lo reservamos, en un cazo ponemos, el azúcar y la maizena mezclamos y ponemos la leche y empezamos a cocer la mezcla sin dejar de mover cuando empieza a espesar añadimos el zumo y cuando a vuelva hervir lo apagamos. Rellenamos las naranjas y las ponemos al frío.

-Esta receta también se puede hacer con zumo de piña en la misma proporción y además se puede añadir piña troceada, bien natural o en conserva.



Masa de Pizzas

Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Una pizca de sal
- 1 ½ cucharadita de levadura
- 2 vasos de harina

Elaboración: Mezclamos, la harina ponemos la levadura y la sal hacemos un volcán y echamos el agua y el aceite en el interior, amasamos, si vemos que se pega mucho a la mano, echamos algo más de harina. la reservamos cubierta con film, hasta que la utilicemos para que no reseque, también podemos estirla y congelarla con la forma ya hecha. Las rellenamos a nuestro gusto.

Pudín o flanes en microondas

Ingredientes

Para el caramelo:

½ vaso de azúcar

2 cucharadas de agua

Para el flan

1l de leche

7 huevos

½ vaso de azúcar

Para el pudín

Lo mismo que para el flan y además:

Fruta y bizcochos o galletas

Elaboración.

En un cuenco cristal resistente ponemos el azúcar y las cucharadas de agua, en el microondas y a máxima potencia, en 4 minutos aproximadamente (no obtente, controlando el tiempo) hacemos el caramelo tener cuidado que cuando empiece a tomar color, sigue calentándose y puede llegar a tomar demasiado y amargaría.

Mezclamos la leche con el azúcar y los huevos batidos esta mezcla la podemos colar y la leche la podemos calentar con una piel de naranja o limón y canela en rama. Echamos la mezcla en el recipiente donde esta el caramelo y metemos al microondas, **8 minutos** a ½ potencia.

Para el pudín lo hacemos todo igual con la diferencia que le ponemos la fruta (Puede ser Plátanos triturados, melocotón en conserva o macedonia también en conserva, fruta escarchada, en definitiva con que no tengan mucha humedad valen casi todas)

CURSO DE COCINA BASICA
O DE SUPERVICENCIA PARA ESTUDIANTES

EL SOFRITO

La base de todos los guisos, es fundamental en nuestra cocina, de él depende en gran medida el éxito o el fracaso, de algunas elaboraciones.

RECETA E INGREDIENTES:

ARROZ PRIMAVERA

PATATAS CON COSTILLA



PECHUGAS EMPANADAS

NARANJAS RELLENAS

CURSO DE COCINA BASICA O DE SUPERVICENCIA PARA ESTUDIANTES

La base de todos los guisos, es fundamental en nuestra cocina, de él depende en gran medida el éxito o el fracaso, de algunas elaboraciones.

Ingredientes para nuestro SOFRITO:

Para 4 personas:

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo

½ cebolla

½ pimiento rojo

1 tomate

Elaboración: Poner a calentar el aceite en un recipiente, echarle las verduras cortadas en el aire y sofreír a fuego lento. Ponemos algo de caldo (agua) y trituramos.

Patatas con Costilla:

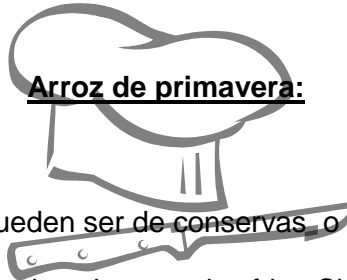
1½ Kg. Patatas

½ kg. Costillas

1 Cda. Aceite oliva

Sal c/s (cantidad suficiente)

Elaboración: poner un poco de aceite, pasar un poco las costillas hasta que cambien de color, añadir el sofrito, dejamos cocer un poco hasta que estén un poco tiernas las costillas (la Carne de las Costilla) y echar las patatas peladas y cortadas en trozos regulares.



Arroz de primavera:

4 vasos pequeños de arroz

10 vasos pequeños de agua

300gr de verduras variadas (Pueden ser de conservas, o congeladas)

2 cucharadas de tomate frito

Elaboración: El agua será el que le echemos al sofrito. Si las verduras son crudas o congeladas ponemos un poco de aceite donde vayamos a hacer el arroz y sofreímos las verduras cortadas, la dejamos hacer un poco le añadimos el tomate frito, el sofrito, dejar cocer añadir el arroz dejar que hierva bajar el fuego y tenerlo cociendo 18 minutos apagarlo y retirarlo del fuego, esperar que repose y a comer.

Canelones de pan de molde

1 pan de molde puede ser sin corteza

8 latas pequeñas de Atún en conservas

1 bote de mahonesa (sobre 1kg.)

1 bote de Ketchup (sobre ½ Kg.)

1 lechuga

1 docena de huevos cocidos

-Si el pan de molde es con corteza quitársela, a continuación estirar las rebanadas con un rodillo de cocina, Hacer una salsa rosa con la mahonesa y el Ketchup, mezclar las yemas cocidas con el atún, un poco de salsa y de lechuga cortada en juliana, Rellenamos las rebanadas con la mezcla, envolvemos y ponemos un poco de lechuga en el fondo del plato enseguida los canelones y cubrimos con salsa y para terminar decoramos con la clara del huevo cocida.

Sopa de Fideos

Ingredientes:

1 muslo y 1 pechuga de pollo

1 patata

1 puerro

1 zanahoria

2 huevos cocidos

Jamón curado

Fideos

Huesos, bien añejos o de jamón también van bien, como un poco de tocino pero es opcional.

Elaboración: Limpiar las verduras y el pollo, cubrirlo todo de agua y ponerlo a cocer, cuando este tierno el pollo, colar el caldo (*una opción es la de triturar con el caldo las verduras, aportaran más sabor, más nutrientes además de algo de fibra*) y en torno a medio litro echar 100gr o ½ vaso de agua con fideos en 5 minutos están listos, picar algo de pollo (*guardar algo para hacer unas croquetas*) el jamón y los huevos cocidos. La misma formula vale, para hacer una sopa de pescado sencilla pero rica a la cual podemos acompañar con alguna gamba pelada u otro ingrediente que nos guste.

Rebozado de Cerveza

Ingredientes:

-cerveza

-harina

-levadura

-aceite

-sal

-calabacín

-berenjenas



Elaboración. Templar una cerveza pequeña añadirle una cucharadita de aceite otra de sal y dos más de levadura, se le va echando harina hasta conseguir una mezcla suave y que bañe

las verduras al tiempo de freírlas cortadas y rebozadas en abundante aceite caliente, una vez fritas escurrir sobre una rejilla o papel absorbente. Se puede acompañar con tomate frito, o con un poco de miel.

Pechugas de Pollo Empanadas:

(También vale para filetes de lomo o filetes de pescado)

Filetes de pechuga (Unos 200gr por persona) ponerlo en un poco de leche con unas hojas de orégano y un poco de sal, que la leche cubra los filetes, lo podemos dejar unas horas, después los escurrimos y lo pasamos por pan rallado, los freímos en aceite de oliva.

Mero con Patatas

Ingredientes:

4 filetes de Mero

2 patatas grandes

2 dientes de Ajo

1/2 vaso de Aceite de Oliva

Manuel Gil Felipe

Cocinero

Zumo de un Limón

Sal, Pimienta blanca y una cucharada de Mantequilla.

Elaboración:

Pelar y cortar las patatas en rodajas, hacerlas al horno con sal, la mantequilla, un poco de aceite y tapadas con papel de aluminio. Una vez terminadas, ponerlas sobre una fuente hacer filetes el mero, salpimentar y asarlos en la plancha, se van poniendo sobre las patatas, en una fuente o bien en cada plato, para terminar sofreír los ajos picados en el aceite hasta que se doren, momento en el que se añade el zumo de limón (cuidado con esta operación ya que al estar el aceite caliente puede salpicarnos)

Empanadillas de atún

Ingredientes:

1 paquete de empanadillas

2 latas pequeñas de atún en aceite

2 huevos cocidos

4 cucharadas de tomate frito

Aceite de oliva

Elaboración: Picar el huevo y mezclar con el atún escurrido y el tomate frito, rellenar las obleas cerrar y sellar las partes ayudándonos con un tenedor

Macarrones

Es recomendable seguir las indicaciones del tiempo de cocción que están en el paquete de las distintas pastas

Ingredientes:

Por cada persona un vaso de agua de macarrones

Jamón, chorizo y jamón york picados

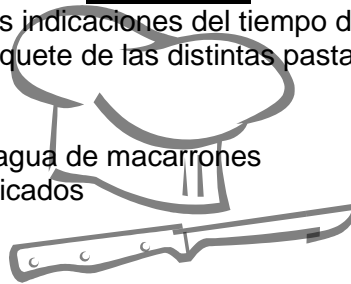
2 dientes de ajos

½ pimiento rojo

Tomate frito.

Elaboración:

En una pastelera poner un poco de aceite de oliva, sofreír los ajos y el pimiento cortados, echar el fiambre una vez rehogada las verduras, apartar todo a un plato y en la misma pastelera poner agua (el doble de macarrones) y cuando rompa a cocer echar los macarrones y dejarlo 7 minutos quitarle el agua, ponerle el sofrito y tomate frito al gusto, podemos poner queso rallado y gratinar un poco al tiempo de comer.



Macarrones Carbonara

Ingredientes: para cuatro raciones:

Cuatro vasos de macarrones

1 paquete de beicon

1 bote de nata para montar pequeño

Elaboración: en un recipiente ponemos un poco de aceite y sofreímos el beicon, lo apartamos y en ese mismo recipiente ponemos agua (el doble) y cuando hierva cocemos los macarrones cuando este apunto de terminar, añadimos la nata un poco de pimienta negra y el beicon, se le da un hervor hasta que la nata cuaje..

Opciones de esta receta: se le puede añadir un par de huevos batidos en la nata

Tortilla Española
(De patatas)

Ingredientes:

6 huevos
 1/4 patatas
 1/2 cebolla
 Aceite y sal

Elaboración: Pelar y cortar las patatas picar la cebolla, calentar aceite y agregar las patatas y la cebolla dejar que ablanden, escurrirlas ponerle sal, batir los huevos y en una sartén con un poco de aceite cuajarla y darle forma redondeada.

Nota

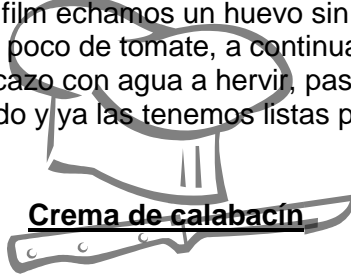
Puede hacerse también sin cebolla o añadirsele calabacines y pimientos, otras opciones son hacerlas rellenas con queso y jamón cocido, en cuyo caso se llamarían preñadas.

Huevos a la flamenca escalfados

4 huevos
 8 rodajas de salchichón
 8 rodajas de chorizo
 2 cucharadas de tomate frito

Elaboración:

Una flanera pequeña la forramos por dentro con film alimentario, debe de sobresalir bastante del molde, dentro del film echamos un huevo sin cáscara y le ponemos el salchichón y chorizo picado un poco de tomate, a continuación cerramos el plástico como una bolsa, ponemos un cazo con agua a hervir, pasamos las bolsas por el agua 4 minutos, se sacan con cuidado y ya las tenemos listas para comer.

**Crema de calabacín****Ingredientes**

3 calabacines grandes
 1 patata
 1 trozo de mantequilla
 2 vasos de los de agua
 2 quesitos
 2 rebanadas de pan de molde

Elaboración:

Limpiar los calabacines y trocearlos.

Pelar la patata y trocearla.

Poner ambas cosas en una cacerola, la mantequilla y acabar de cubrir con agua, poniéndolo a hervir.

Cuando este cocido, añadir los quesitos, y triturarlo todo con un turmix, hasta que quede una crema.

Si queda muy espeso, poner un poco más de agua o leche.

Servir caliente con unos costrones de pan de molde tostado

Cocido

Primero se dejan los garbanzos la noche antes en remojo, con un poco de sal, escurrimos y lavamos con agua, ponemos en una olla. Se le añade, un trozo de ternera, gallina o pollo, de tocino, se deja hervir 3 horas a fuego moderado, a media cocción le ponemos el chorizo y la morcilla negra (O bien la cocemos a parte para quitarle algo de grasa y la añadimos al final) la sal se la ponemos cuando los garbanzos estén tiernos. y ya está listo espero que os guste esta receta

Si la cocción la hacemos en olla exprés, será de unos 40 minutos

Nota Hacer más cantidad y guardar en bolsas de congelación para otros días

Lentejas

Hacer un sofrito con media cebolla, medio pimiento rojo, 4 dientes de ajo un tomate, cuando se ha dorado le ponemos un poco de tomate frito, echamos agua y lo trituramos todo, ponemos un vaso lleno de lentejas por persona (las lentejas no es necesario ponerla en remojo, pero si se hace, tampoco pasa nada e incluso tardan menos en hacerse) y cubrimos de agua, le ponemos un poco de carne magra de cerdo o chorizo y alguna zanahoria cortada, en una hora y media la tendremos cocidas y en olla rápida en unos 20 minutos antes de terminar de cocerse, echaremos unos vagos de arroz por que esta mezcla hacen una proteína de mucha calidad.

Bechamel

Ingredientes:

½ l. de leche-

3 cucharadas mantequilla

3 cucharadas harina

Sal, pimienta blanca y nuez moscada

Elaboración

Poner a fundir la mantequilla en un cazo, apartarlo del fuego y añadir la harina y mezclar con un batidor, deja enfriar un poco, añadir la leche poco, apoco para no hacer grumos, cuando hemos añadido toda la leche volvemos a poder al fuego y sin dejar de mover, hasta que espese, es entonces cuando le ponemos la sal –pimienta y nuez al gusto.

Nota- Con Esta mezcla cubrimos pasta como los canelones, lasañas o pescados y carnes, ya cocidos e incluso alguna verdura como la s coliflores o puré de patatas. Para hacer unas croquetas le ponemos el doble de harina y mantequilla, más el picadillo de lo que le echemos (pechuga de pollo, carne de cocido, pescado cocido etc.) y que bien con una cebolla sofrita primero en la mantequilla.

Masa de Pizzas

Ingredientes:

1 vaso de agua

2 cucharadas soperas de aceite

Una pizca de sal

1 sobre de levadura

2 vasos de harina

Elaboración: Mezclamos, la harina ponemos la lavadura y la sal hacemos un volcán y echamos el aguay el aceite en el interior, amasamos, si vemos que se pega mucho a la mano, echamos algo más de harina. la reservamos cubierta con film, hasta que la utilicemos para que no reseque, también podemos estirla y congelarla con la forma ya echa. Las rellenamos a nuestro gusto

Merluza en salsa Verde

Manuel Gil Felipe

Cocinero

Hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos y el aceite, pasamos los filetes por harina y los echamos en el sofrito le damos la vuelta y ponemos un poco de vino blanco lo dejamos evaporar y echamos un poco de agua sin cubrir del todo el pescado se hace pronto, antes de sacarlo ponemos perejil.

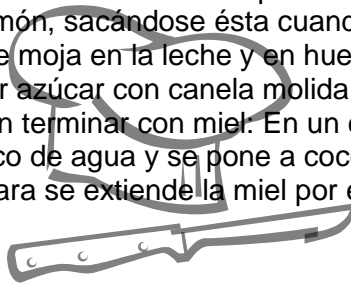
Para hacer este plato más completo le podemos añadir, huevos cocidos, espárragos blancos alguna gamba o aquello que nos guste y no desentone. .

Torrijas

Torrijas de leche:

Ingredientes: Pan que tenga dos días o del día anterior, leche, corteza de limón, azúcar, canela en rama, canela molida, huevos y aceite de oliva.

Preparación: Se pone a cocer la leche con el azúcar a nuestro gusto de dulzor, la cáscara de limón, la canela en rama. Cuando ha cocido un rato se retira y se deja enfriar hasta que esté templada. En una sartén se pone bastante aceite de oliva a calentar, con una corteza de limón, sacándose ésta cuando esté dorada. Se parte el pan en rebanadas gruesas y se moja en la leche y en huevo batido, y se fríen en el aceite, escurren y se pasan por azúcar con canela molida. Se colocan extendidas en una fuente. También se pueden terminar con miel. En un cazo se echan unas cucharadas de miel con un poco de agua y se pone a cocer hasta que la miel está a punto de hebra. Con una cuchara se extiende la miel por encima de las torrijas.



Crepes

Ingredientes: Para los crepes 1 vaso de harina, 1 vaso de leche, 4 huevos, una cucharada de azúcar $\frac{1}{2}$ de sal,

Elaboración: Mezclar todos los ingredientes, pasar por el chino y en una sartén de fondo grueso, engrasada u poco con mantequilla, aceite o un poco de tocino, echar masa hasta cubrir el fondo y que de fina la oblea, dorar y dar la vuelta con cuidado de no quemarnos. Rellenarlo de chocolate, mermelada o caramelo.

Nota También pueden hacerse salados y rellenarse con carne picada, alguna conserva, verduras o pescado

Naranjas Rellenas

Ingredientes:

4 naranjas

4 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de maizena

Las naranjas las cortamos por arriba las exprimimos y las dejamos huecas el zumo lo reservamos, en un cazo ponemos, el azúcar y la maizena mezclamos y ponemos la leche y empezamos a cocer la mezcla sin dejar de mover cuando empieza a espesar añadimos el zumo y cuando a vuelva hervir lo apagamos. Rellenamos las naranjas y las ponemos al frío.

Cremas frías de fruta en almíbar

- 1 lata de peras en almíbar
- 1 lata de melocotones en almíbar (las dos del mismo tamaño)
- 2 Uds. Mus de yogur o bote de nata montada
- 1 tableta chocolate negro (sin leche) o una tarrina de chocolate a la taza
- Vasitos pequeños de un solo uso

Trituramos por separado las frutas después de quitar el caldo, intercalar en los vasitos capas de las cremas evitando que se mezclen, terminar con las mus de yogur o la nata, fundir el chocolate y con ayuda de una jeringuilla o manga de pastelería desechable hacer unas figuras, para ello y meter al congelador un plato de porcelana o cristal, hasta que enfrié, dibujaremos encima con el chocolate.

Pudín o flanes en microondas

Ingredientes

Para el caramelo:

½ vaso de azúcar

2 cucharadas de agua

Para el flan

1l de leche

7 huevos

½ vaso de azúcar

Para el pudín

Los mis que el flan y:

Fruta y bizcochos o galletas

Elaboración.

En un cuenco cristal resistente ponemos el azúcar y las cucharadas de agua, en el microondas y a máxima potencia, en 4 minutos aproximadamente (no obtente, controlando el tiempo) hacemos el caramelo tener cuidado que cuando empiece a tomar color, sigue calentándose y puede llegar a tomar demasiado y amargaría. Mezclamos la leche con el azúcar y los huevos batidos esta mezcla la podemos colar y la leche la podemos calentar con una piel de naranja o limón y canela en rama. Echamos la mezcla en el recipiente donde esta el caramelo y metemos al microondas, **8 minutos a ½ potencia.**

Para el pudín lo hacemos todo igual con la diferencia que le ponemos la fruta (puede ser plátanos triturados, melocotón en conserva o macedonia también en conserva, fruta escarchada, en definitiva con que no tengan mucha humedad valen casi todas)

