

RECETAS DE CASA

PREÁMBULO.-

Recetas de casa trata de ser un compendio de todas aquellas recetas que de alguna manera me han marcado a lo largo de la vida.

Unas por su sencillez otras por su cotidianidad, en algunos casos por su atrevimiento. No soy amigo de la nouvelle cuisine, me gustan las tradiciones y su buen hacer.

Pero amigo, un buen secreto para cocinar bien consiste, como en casi todas las cosas de esta vida, en poner mucho amor en lo que estas haciendo. Es decir, hay que tener paciencia, dedicar el tiempo adecuado en cada caso y disfrutar con lo que haces. Si además lo riegas con un buen vino la recompensa esta asegurada.

La cocina es una manera de ser feliz haciendo felices a los demás y recuerda que en la variedad esta el gusto. Debemos comer de todo y sobre todo aquello que es de temporada.

Una de las recetas que con mas éxito realizo es la paella valenciana, quizás sea por su sencillez, por que representa un primer y segundo plato, por su gran variedad de gustos en función de los alimentos seleccionados. Únicamente deberemos controlar a la perfección las variables físico-químicas: agua, fuego y tiempo. Cada una de ellas provoca una reacción y por tanto deberemos mantener el equilibrio necesario. El arroz nace inundado de agua, crece inundado de agua y se cocina inundado de agua pero recuerda que necesita veinte minutos para su perfecta cocción. Te animo a que pruebes a realizarla poniendo un poco de trabajo y amor, no te arrepentirás. Como me decía un viejo amigo ¡Tú comerás paella!

Recibid un cordial saludo.

Francisco Javier Bardisa Molla.

<http://personales.upv.es/fbardisa>

INDICE

- 1. Ensaladas**
- 2. Arroces**
- 3. Sopas y caldos.**
- 4. Verduras**
- 5. Pasta Italiana**
- 6. Huevos**
- 7. Carnes**
- 8. Pescados**
- 9. Salsas**
- 10. Postres**
- 11. Masas y tartas.**

1.1 Endibias al Roquefort

1.2 Tomates rellenos

2.1 Arroz al Horno

2.2 Arroz negro

2.3 Bichoques Facides

2.4 Paella de coliflor y bacalao

2.5 Arros amb fessols i naps

2.6 Paella de habas, sepia y alcachofas

2.7 Arroz blanco

2.8 Arroz con conejo

2.9 Arroz a Banda

2.10 Paella Valenciana

2.11 Olla Eixuta

2.12 Arroz con Pasas y Garbanzos

3.1 Sopa de ajo

3.2 Sopa de cebolla

3.3 Crema de mejillones

3.4 Gazpacho andaluz

3.5 Consomé de ave

3.6 Consomé de flan

3.7 Sopa de verduras frescas

3.8 Crema de calabacín (Thermomix)

3.9 Sopa de pescado (Thermomix)

3.10 Potaje con legumbres

4.1 Menestra

4.2 Habas a la catalana

4.3 Habas con alcachofas

4.4 Patatas con ajo

4.5 Berenjena para aperitivo

4.6 Patatas con tomate y bechamel

4.7 Espinacas con manzana y piña

4.8 Lentejas a la Olla Exprés

4.9 Olla del Capellá

4.10 Ropa vieja de cocido

4.11 Acelgas con arroz

4.12 Cardos de Navidad

4.13 Alcachofas de Benicarlo Farcides

4.14 Patatas rellenas

4.15 Berenjenas rellenas de bacalao

4.16 Revuelto de espinacas a la romana

4.17 Calabacines rellenos

4.18 Crespillos de la abuela

4.19 Alcachofas con jamón

5. 1 Macarrones con carne

5.2 Espaguetis con atún

5.3 Ensalada de espirales

5.4 Espirales a la napolitana

5.5 Canelones con bonito

5.6 Espaguetis al ajillo

6.1 Tortilla al mesón

6.2 Tortilla de espinacas

6.3 Flanes Salados

6.4 Revuelto de Setas

6.5 Tortilla de tronquitos de mar

6.6 Tortilla vegetal

6.7 Huevos con espinacas

6.8 Huevos revueltos con jamón y espárragos

6.9 Huevos con besamel y tomate

7.1 Guisado de ternera y berenjenas

7.2 Caracoles

7.3 Cordero asado

7.4 Lomo de cerdo a la naranja

7.5 Gazpacho manchego

7.6 Pollo a la coca-cola

7.7 Pechugas en papillote

7.8 Codornices asadas

7.9 Olleta de music

7.10 Sanc en ceba

7.11 Guisado de ternera con patatas

7.12 Hígado de ternera a la Florentina

7.13 Conejo a la cazuela

7.14 Chuletillas de cordero con berenjenas

7.15 Caldereta de cordero. (Olla Exprés)

8.1 All i pebre

8.2 Suquet

8.3 Llandeta

8.4 Albóndigas de Bacalao l' Alcoia

8.5 Truchas a la navarra

8.6 Sardinas al horno

8.7 Pescado al horno

8.8 Bacalao al Pil-Pil

8.9 Zarzuela

8.10 Rape al estilo langosta

8.11 Mejillones al vapor

8.13 Sepia con salsa

8.14 Budín de pescado

- 8.15 Cóctel de Piña
- 8.16 Croquetas de pescado
- 8.17 Pescado con patatas
- 8.18 Pulpitos con tomate
- 8.19 Flan de pescado
- 8.20 Patatas con pulpito Tía Elía
- 8.21 Bacalao a la livornaise
- 8.22 Calamares con patatas
- 8.23 Calamares a la romana
- 8.24 Merluza en salsa
- 8.25 Cloxinas con patatas
- 8.26 Hamburguesas con salmón
- 8.27 Sardinas al horno con champiñones

- 9.1 Salsa romescu
- 9.2 Salsa romescu (thermomix)
- 9.3 Guacamole
- 9.4 Salsa picante de frijoles
- 9.5 Salsa mexicana
- 9.6 Salsa americana
- 9.7 Salsa pico de gallo (mexicana)

- 10.1 Batido de fresas
- 10.2 Peras a la Vainilla
- 10.3 Melocotones con Yogurt
- 10.4 Torrijas
- 10.5 Plátanos con salsa de chocolate
- 10.6 Manzanas al caramelo

- 11.1 Tarta de manzana
- 11.2 Mantecados
- 11.3 Galletas con nata
- 11.4 Monjavenes (almojábana)
- 11.5 Tarta de Santiago (Thermomix)
- 11.6 Coca d' Alcoi
- 11.7 Cake (Thermomix)
- 11.8 Tarta de manzana a cuartos (Thermomix)
- 11.9 Tarta de manzana con hojaldre
- 11.10 Rosquillas de anís
- 11.11 Leche frita
- 11.12 Tortillas de maíz para tacos.
- 11.13 Cócteles famosos
- 11.14 Croissants parisinos
- 11.15 Pastelitos de hojaldre
- 11.16 Tarta de manzana (Marisa)

1.1 Endibias al Roquefort.

500 gr. de endibias
200 gr. se queso roquefort
½ litro de leche
2 cucharadas de yogurt natural.

Las endibias se ponen a remojo en agua fría y se limpian con cuidado, deshojándolas sin que se rompan. Se introducen en el frigorífico durante una hora para que se enfríen.

En una sartén puesta al fuego se prepara una crema mezclando el queso con la leche. Sin dejar de revolver, se agregan tres cucharadas de yogurt, se sigue removiendo y se deja enfriar.

Las endibias se sirven en una fuente y la salsa se presenta en un cuenco aparte.

1.2 Tomates Rellenos.

6 tomates grandes o 12 pequeños
250 gr. De atún en aceite
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de perejil picado y sal

Lava y seca los tomates. Corta una rebanada en línea recta o haciendo zig-zag . Vacía la carne y las semillas con cuidado de no romper la piel de las verduras. Una vez abiertos los tomates, ponlos boca abajo y déjalos escurrir unos 30 minutos. Sazónalos ligeramente con sal para mejorar el sabor. Mientras escurren, prepara los ingredientes del relleno: mezcla en un cuenco el atún y la mayonesa. Revuelve el conjunto. Rellena los tomates con la mezcla preparada y coloca encima las tapas de los tomates si lo deseas o bien adórnalos con aceitunas o perejil. Consérvalos en la nevera hasta el momento de sacar a la mesa.

2.1 Arroz al Horno.

300 gr. de arroz
1 cabeza de ajos
200 gr. de carne cocida
4 morcillas de cebolla
1/2 litro de caldo
1 patata
2 tomates
125 gr. de garbanzos cocidos y un trozo de tocino
Aceite, pimentón y sal.

Calienta el aceite en una cazuela de barro. Pon la cabeza de ajos, la patata pelada y cortada en rodajas y un tomate partido por la mitad, en el fondo de la cazuela.

Pela y trocea el otro tomate y añádelo a la cazuela junto con las morcillas. Haz rehogar al fuego unos minutos y, mientras tanto, calienta el caldo en recipiente aparte.

Echa a la cazuela el arroz y el pimentón; remueve con tenedor de madera y vierte encima el caldo caliente justo en el momento en que ha comenzado a hervir.

Añade la carne y el tocino picados en trocitos(cocidos en la olla Express), así como los garbanzos cocidos. Calienta el horno a 200 °C e introduce el arroz. Dejar cocer 20 minutos.

2.2 Arroz negro

1 litro y cuarto de caldo de pescado (fumet).
400 gr. de chipirones
400 gr. de arroz
2 dientes de ajo picados y 2 tomates rayados
Azafrán, pimentón, tinta de calamar, sal y aceite.

Poner la paella al fuego con aceite, añadir sal y sofreír los chipirones, el ajo y el tomate, añadir el pimentón y después el arroz. Echar el caldo caliente y unas hebras de azafrán. Rectificar la sal, añadir la tinta de calamar. Cocer unos 20 minutos. Dejar reposar antes de comer y servir con all i olí.

2.3 Bachoques Fascides.

4 pimientos rojos, grandes y hermosos
1 cebolla mediana
8 cucharadas de tomate rallado
300 gr de arroz
250 gr de carne picada o longanizas frescas troceadas 1 cucharada de pimentón dulce
100 gr de guisantes
1,5dl de agua o caldo de carne
azafrán o colorante

Se lavan los pimientos, los secamos con un paño y con un cuchillo cortamos cada pimiento alrededor del tallo a modo de tapadera, quitamos las semillas y la parte blanca.

En una sartén, sofreímos suavemente la cebolla, finamente picada. A continuación, incorporamos la carne picada y la sofreímos bien a fuego vivo, añadimos el tomate y lo dejamos todo a fuego medio durante 5 minutos. Una vez frita la carne, agregamos el pimentón y el arroz y vertemos el caldo, rectificamos de sal y dejamos que hierva a fuego vivo, sin dejar de remover hasta que se evapore el líquido. Apagamos el fuego y rápidamente salamos un poco los pimientos por dentro y por fuera, los rellenos con la ayuda de una cuchara, usamos la parte del tallo como tapadera y colocándolos sobre una fuente de horno los aderezamos con un chorro de aceite. Los introducimos en el horno a 200°C durante 60 minutos (tapar con papel de aluminio).

Si los pimientos son muy carnosos no hace falta poner agua, es suficiente con la del pimiento, sólo es necesario prolongar el tiempo de horno 10 minutos más.

2.4 Paella de Coliflor y Bacalao

200 gr de migas de bacalao desalado
500 gr arroz
350 gr de coliflor
3 ajos picados, pimentón dulce, azafrán
1 tomate
agua, sal y una pastilla de alicante.

Se sofríe la coliflor, después el bacalao desmigado y bien escurrido. Introducimos el tomate rallado con los ajos a trocitos y rehogamos todo junto.

Añadimos el arroz y el pimentón, removemos todo bien y añadimos el agua bien caliente (doble cantidad que de arroz), así como el azafrán. Dejamos cocer durante 10 minutos (hasta que se queda sin agua y hace chup-chup). Lo introducimos en el horno previamente calentado a 180 °C durante 20 minutos.

2.5 Arroz Amb Fesols i Naps.

500 gr de carne de cerdo (morro, pie, costillas) y 2 morcillas de cebolla
1 patata grande
200 gr de arroz
150 gr de alubia blanca puestas a remojo (fesols)
400 gr de nabo
pimentón dulce, azafrán, sal, aceite y agua

En una cazuela alta, cubrimos con agua fría la carne troceada y los fesols, y dejamos cocer el conjunto durante una hora, aproximadamente, a continuación, incorporamos los nabos y la patata, convenientemente pelados y troceados en dados grandes. Cuando los fesols estén tiernos, añadimos las morcillas y un sofrito que realizamos en una sartén aparte con el pimentón y el aceite de oliva.

Dejamos hervir otros 5 minutos más, incorporamos el arroz y el azafrán, y lo coceremos durante unos 15 o 17 minutos más (meloso). Se deja reposar dos o tres minutos y a comer.

Con la Olla exprés podemos reducir los tiempos considerablemente.

2.6 Paella de Habas, Sepia y Alcachofas

250 gr de sepia
500 gr de arroz
150 gr de habas tiernas
2 alcachofas
1 tomate rallado y dos ajos picados aceite, agua y pimentón

Sofreímos la sepia cortada, incorporamos alcachofas troceadas y las habas frescas. A continuación añadimos al tomate y el ajo y rehogamos, incorporamos el pimentón y el arroz. Se vierte doble de caldo (caliente) que de arroz y dejamos cocer a fuego vivo 10 minutos hasta que desaparece el caldo he introducimos la paella tapada en el horno previamente calentado a 180°C durante 20 minutos.

Si no lo vamos ha introducir en el horno desde que ponemos el arroz hasta que se seque y el arroz esté en su punto transcurren 20 minutos y dejamos reposar 5 minutos.

2.7 Arroz Blanco.

1 taza de arroz 1 litro de agua Sal

Se pone el agua en una cazuela y se espera a que rompa a hervir; se echa el arroz, se sala, se remueve con una cuchara de palo y se deja cocer, primero a fuego vivo durante cinco minutos y después a fuego lento otros 15 minutos (total 20'), siempre destapado.

Pasado el tiempo se escurre, se pasa por agua fría y se guarda en la nevera hasta el momento de usar (así mantiene la consistencia).

A la Cubana: con un huevo frito y dos cucharadas de salsa de tomate.

Tres Delicias: salteado con una cucharada de aceite o mantequilla y zanahorias, brotes de soja y unos granos de maíz.

Ensalada: tomates cereza y aceite de oliva.

2.8 Arroz con Conejo.

400 gr de arroz
2 litros de agua
½ de conejo
¼ de judías verdes
3 tomates
2 dientes de ajo
1 cebolla
una pastilla de avecrem, pimentón, aceite y sal

El conejo troceado, las judías limpias a trocitos; elimina las semillas y tritura los tomates. Pica la cebolla y el ajo.

Calienta en una olla profunda el aceite y sofríe el conejo, cuando tome color incorpora la cebolla, después las judías verdes y sigue sofriendo con el tomate rayado. Incorpora el pimentón y una pastilla de avecrem dando un par de vueltas. Baña con el agua y cuando empiece a hervir, echa el arroz. Cuece a fuego lento 20 minutos. Retira la olla, deja reposar y sirve (debe de estar entre meloso y caldoso).

Nota: es interesante tener una provisión de agua caliente para añadirlo en caso necesario.

2.9 Arroz a Banda.

½ kg de morralla (pescado variado)
1 kg de pescado seleccionado (Rape, escorpa, gallo, mero...)
½ kg de arroz
¼ kg de calamar
2 tacitas de aceite de oliva
2 ñoras, 2 tomate, 1 cebolla, 1 cabeza de ajos, 2 clavos de especie, perejil, sal

En una olla se fríen las ñoras con un poco de aceite, sacándolas a continuación. Se añade la cebolla rayada y se sofríe, después un tomate rayado con un ajo y a continuación la morralla con los clavos y la sal sofríendolo muy poco. Se vierte agua y se deja cocer 15 minutos, se introduce el pescado seleccionado y un tomate dejando hervir 15 minutos más.

En una paella ponemos aceite y freímos el calamar, añadimos el arroz y lo sofreímos. A continuación echamos el caldo (caliente) del pescado a razón de doble cantidad de éste que de arroz. Se deja cocer 20 minutos.

Nota: si lo hacemos al horno, después de dejarlo cocer 10 minutos aproximadamente (desaparece el caldo), se tapa y se introduce al horno previamente calentado a 180°C durante 20 minutos.

Puede acompañarse este arroz con una salsera de alioli o salmorreta. **La salmorreta** se prepara con los ajos pelados y picados en mortero con las ñoras, el tomate cocido y el perejil, y añadiendo un poco de caldo de pescado y el jugo de medio limón.

2.10 Paella Valenciana.

750 kg de pollo troceado
½ conejo troceado
2 tazas de arroz
1 tomate, 250 gr de Ferraura (judías verdes de vaina ancha), 100 gr de Tavella (judía blanca tierna sin vaina) y 100 gr de Garrofó (judía blanca, grande, plana, sin vaina). 1 cucharada de pimentón rojo dulce, azafrán, 1 diente de ajo
aceite, agua y sal.

Hay tres secretos en la cocción de la paella: el utensilio, que debe de ser una paella, el fuego y el agua. Se pone aceite de oliva que casi cubra la base de la paella, que servirá para nivelar previamente la paella, y se calienta. Se pone la carne, que se fríe con bastante fuego. Añadimos las verduras para sofreírlas y después el tomate rayado con un diente de ajo troceado a fuego lento. Se añade el pimentón que no debe de quemarse y enseguida el agua. (Doble que de arroz) así como el romero fresco, el azafrán y la sal. Se deja hervir 10 minutos, se añade el agua evaporada y al hervir está se incorpora el arroz. Se deja hervir 10 minutos a fuego vivo y otros 10 minutos a fuego lento (también puedes optar después de los primeros diez minutos por introducirlo al horno 20 minutos a 180 ° C previamente precalentado y con la paella tapada).

Nunca debe comerse enseguida, sino dejarla reposar sin fuego 5 minutos.

2.11 Olla Eixuta.

2 puñaditos de habichuelas (o, un bote pequeño cocidas)
1/4 de costillas de cerdo
1 pata de cerdo
2 morcillas de cebolla
5 dientes de ajo sin pelar
2 tazas de arroz
Aceite y sal

Se ponen a remojo la noche anterior las habichuelas. Se coloca en la olla exprés las habichuelas, las costillas, la pata de cerdo, una morcilla y los dientes de ajo con agua fría durante media hora. Si las habichuelas son de bote las pondremos directamente después en la cazuela de barro.

En una cazuela de barro se pone aceite y se sofríe la otra morcilla y después el arroz, se vierte doble cantidad de caldo de la olla exprés que de arroz así como el resto de ingredientes y se deja cocer 20 minutos. (O bien nada más ponerse a hervir se introduce en el horno previamente calentado a 180°, durante 20 min.).

2.12 Arroz con Pasas y Garbanzos

500 gr de arroz
175 gr de garbanzos puestos a remojo la noche anterior
125 gr de pasas de corinto o de moscatel despepitadas
250 gr de aceite de oliva
Perejil al gusto
Sal y agua

En una cazuela ponemos a cocer en agua fría (unos dos litros) y sal, los garbanzos escurridos. Los dejamos cocer hasta que queden tiernos. En una cazuela de barro vertemos el aceite y añadimos el arroz y las pasas, y lo rehogamos durante un par de minutos. A continuación, incorporamos los garbanzos y el doble de cantidad del caldo de cocción de los garbanzos que de arroz. Añadimos la sal y el perejil picado, e introducimos la cazuela al horno cuando este empieza a hervir durante 20 minutos.

3.1 Sopa de Ajo.

Pan del día anterior
6 cucharadas de aceite
7 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón
2 huevos, sal.

Calienta el aceite y fríe los ajos pelados y picados. Una vez estén dorados, incorpora el pan cortado en rebanadas finas y fríelo bien. Retira el recipiente del fuego, espolvorea con el pimentón, remueve y riega con litro y medio de agua.

Condimenta con sal y cuece a calor suave 1/4 de hora. En los minutos finales agrega 2 huevos apenas un poco batidos. Sirve muy caliente.

Se puede añadir jamón picado en el momento de freír los ajos.

3.2 Sopa de Cebolla.

4 cebollas grandes
4 cucharadas de aceite 50 gr. de mantequilla
1 cucharada de harina
1 1/2 de caldo
100 gr. de queso rallado
Rebanadas de pan tostado
Sal y pimienta.

Pela las cebollas y córtalas en láminas finas. Calienta al fuego el aceite y la mantequilla y agrega la cebolla picada. Remueve constantemente para evitar que se queme y aguarda hasta que quede transparente, bajando si fuera preciso el calor. Sazona con pimienta molida y espolvorea la harina pasándola a través de un colador para que no se formen grumos. Sigue removiendo y vierte poco a poco el caldo caliente. Condimenta con sal y deja cocer 20 minutos. Transcurrido este tiempo, reparte la sopa caliente en cazuelitas individuales de porcelana o barro, en cuyo fondo habrás colocado previamente las rebanadas de pan tostado. Espolvorea la superficie de las cazuelitas con queso rallado. Introdúcelas a gratinar en el horno durante unos minutos. Sirve cuando se haya dorado la superficie.

3.3 Crema de Mejillones

2 Kg. de mejillones
300 gr. de tomates
2 copas de brandy, 225 gr. de harina, 125 gr. de mantequilla y ½ litro de leche
1 cebolla
Sal.

Los mejillones se introducen en una cazuela con un poco de agua y se ponen al fuego para que abran. Luego, se extraen de su cáscara, reservando el jugo que sueltan. Los mejillones se cortan en trocitos y se reservan.

En una cazuela aparte se pone la mantequilla, erogando en ella la cebolla cortada muy fina, junto con los tomates pelados y troceados.

A continuación, se añaden el brandy y el caldo de los mejillones, manteniéndolo en el fuego hasta que todo esté bien cocido. Se agrega después la harina, se remueve y, poco a poco, se incorpora la leche.

Tras sazonar de sal, se deja unos minutos más en el fuego. Se pasa por el pasapurés, y en el momento de servir, se echan los trocitos de mejillón.

3.4 Gazpacho Andaluz

1 Kg. de tomates
2 pepinos
1 cebolla
1 diente de ajo
8 cucharadas de aceite
1 pimiento rojo
Sal, pimienta, pan, hielo.

Colocar el pan a remojo con agua. Pelar los pepinos, la cebolla y el ajo. Lavar los tomates y el pimiento. Introducirlo en la batidora y batir. Agregar la sal, pimienta, aceite, el hielo y se bate.

Se sirve con trozos de pepino y pimiento. Además puede llevar, trocitos de huevo duro y otros ingredientes nada clásicos.

3.5 CONSOMÉ DE AVE

½ Gallina
4 menudos de ave
½ kg de carne de vaca
1 zanahoria, 2 puerros
sal

Una vez pasada la gallina por la llama de alcohol para limpiarla bien, se mete al horno hasta que se dore un poco. Entre tanto se pican los menudos y las verduras. Se introducen todos los ingredientes en la olla exprés junto con dos litros y medio de agua. Fría, se sazona con sal y se cuece durante veinte minutos. A continuación, se desgrasa quedando ya listo para servir.

3.6 CONSOMÉ DE FLAN

Caldo
Dos huevos
2 tazas pequeñas de leche
Mantequilla

Con dos huevos batidos y dos tazas pequeñas de leche se prepara un flan, que se cocerá al baño María en un molde untado con un poco de mantequilla. Una vez cuajado, se deja enfriar.

Al tiempo de servir el consomé –previamente elaborado– se añade el flan troceado en pequeños cuadrados.

3.7 SOPA DE VERDURAS FRESCAS

3 zanahorias, 2 ajos puerros
1 patata, media cebolla, coliflor
un puñado de guisantes, dos hojas de repollo
dos dientes de ajo, pimentón, perejil
aceite y sal.

Se pone un puchero al fuego con agua. Cuando hiervan se añaden todas las verduras picadas finas, se sazona de sal y se deja cocer hasta que estén tiernas, entonces se agrega la patata cortada en cuadrados pequeños y un sofrito hecho con ajo y un poco de pimentón, dejándolo cocer nuevamente hasta que la patata quede muy tierna.

3.8 CREMA DE CALABACÍN (Thermomix)

½ kg de calabacines
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite
½ cebolla ó dos puerros
1 diente de ajo
4 quesos en porciones
1 pastilla de avecrem
5 cubiletes de leche (un vaso)

Vierta todos los ingredientes en el vaso del Thermomix, menos los quesos y la leche. Tape, cierre y ponga el colador marrón. Programe **velocidad 1, temperatura 100 grados, tiempo 20 minutos**.

A la mitad de la cocción, añada la leche. Levante el colador, incorpore los quesitos y deje que termine el tiempo. Compruebe la consistencia deseada y añada más leche si hace falta.

Con la misma técnica se pueden preparar diferentes cremas, cambiando el calabacín por lechuga (hojas verdes), brécol, champiñones, zanahorias, espinacas, espárragos, etc.

3.9 SOPA DE PESCADO (Thermomix)

¼ Kg de almejas	1 diente de ajo	3 tomates rojos
½ kg de mejillones	1 cubilete de aceite de oliva	1 pimiento rojo
1/8 Kg de gambas	1 cebolla pequeña	1 cubilete de vino
¼ Kg de filetes de pescado	6 almendras tostadas	2 huevos duros

sal, pimienta, perejil.

Cocer los mejillones y las almejas en un recipiente con litro y medio de agua. Cuando se hayan abierto, los sacamos y guardamos el agua.

Pelar las gambas y colocar las cabezas dentro del vaso con medio litro de agua. **Programar 5 minutos, 100 grados y velocidad 1**. Cuando finalice el tiempo, sacar el vaso y colar el agua (**Fumet**), que incorporaremos al recipiente anterior. Limpiar el vaso.

Colocar en el vaso todos los ingredientes del sofrito (aceite, ajo, cebolla, almendras, pimiento, tomate, perejil y laurel), lo trituramos todo en **velocidad 6** durante 15 segundos.

Parar la máquina, colocar el pescado y las gambas en el cestillo y meter éste dentro del vaso. **Programar 8 minutos, 100 grados y velocidad 1**.

Antes de terminar el tiempo, introducir el vino y parar para sacar el cestillo. Volcar dentro del vaso las almejas, gambas, mejillones, pescado y huevos duros si se quiere.

Trocear con unos golpes intermitentes del 0 al 1 e incorporar al líquido reservado.

3.10 Potaje con legumbres

Garbanzos y alubias

Espinacas frescas

Bacalao fresco y almejas

Aceite, pimentón y tocino.

Se cuecen los garbanzos y las alubias por separado con un trozo de tocino con agua.

Una vez cocidas se juntan, se retira el tocino. En una sartén se vierte un chorro de aceite y se sofríe el pimentón y se vierte sobre las legumbres, se limpia la sartén con agua y esta se introduce en las legumbres. Se puede poner azafrán.

Se colocan las espinacas cortadas y los trozos de bacalao junto con las almejas y se deja que hierva 6 minutos. Se sirve bien caliente.

4.1 Menestra (Olla Exprés).

1 Bolsa de menestra congelada
1 Cebolla
Tomate triturado
1 vasito de vino blanco
1 pastilla de avecrem

Sofríes la cebolla y rehogas la menestra (sin descongelar) junto a una pastilla de avecrem y un poco de tomate. Se pone vino blanco y se deja de 6 a 7 minutos en la Olla Exprés.

4.2 Habas a la Catalana.

2 Kg. de habas
200 gr. de tocino
200 gr. de butifarra
1/2 copa de jerez
1 cebolla
1 cabeza de ajos
Perejil, laurel, tomillo, aceite y sal.

Se fríen la cebolla y los ajos finamente picados. Después erogar bien, se añade un ramo compuesto por perejil, tomillo, laurel y menta. Una vez dorada la cebolla, se agregan el tocino partido y la butifarra, se rehoga varios minutos más y, por último, se incorporan las habas desgranadas.

Se revuelve bien, se vierten por encima el jerez y un vaso de agua, se sazona con sal, y se dejan cocer las habas hasta que estén en su punto.

Se sirven en una fuente y se puede adornar con hojas de lechuga o huevos cocidos.

4.3 Habas con alcachofas

2 kg. de habas
3 huevos
1/2 kg. de tomates
12 alcachofas
2 dientes de ajo
1 cebolla
Miga de pan, pimienta, laurel, hierbabuena, comino, azafrán
Aceite y sal.

Se desgranar las habas y se ponen en una cazuela bastante grande con agua fría. En una sartén con aceite se fríen la cebolla picada y los ajos; ya dorados, se les añaden el tomate pelado y limpio y se sazona de sal y pimienta.

Se les quita el agua a las habas y se les agrega el sofrito de la sartén, removiendo la cazuela para que se una todo. Seguidamente se echa agua de nuevo con una pizca de laurel, perejil, hierbabuena y las alcachofas bien limpias. Se deja cocer hasta que todo esté tierno y se haya consumido parte del agua. Por último, se añaden el azafrán, el comino, la miga de pan frita para espesar el caldo y sal. En el momento de servir se ponen unos huevos, que cuajarán con el caldo caliente.

4.4 Patatas con ajo (Microondas)

1 Kg. patatas
6 dientes de ajos Pimienta, aceite y sal

Las patatas se pelan y se cortan en trozos (rodajas) de tamaño similar. Se colocan en un cuenco con los dientes de ajo, un poco de pimienta, tres cucharadas de aceite y sal. Se cubre el recipiente con plástico adhesivo (film) y se introduce en el horno microondas. 100 % de potencia, por espacio de 5 minutos por cada patata grande. A mitad cocción se le da vueltas.

4.5 Berenjena para aperitivo (Microondas)

1 Berenjena grande
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
2 cucharadas de limón
2 cucharadas de aceite Sal, perejil y pimienta.

La berenjena se coloca sobre un papel de cocina absorbente, se pincha varias veces con un palillo y se introduce en el horno microondas, sin tapar, al 100% de potencia durante unos 12 minutos. Pasado ese tiempo, se saca y se deja templar.

Una vez templada, se corta en dos a lo largo, se vacía de carne y se pone en el vaso de la batidora. Se le añade la cebolla picada, el perejil, el ajo, la sal, la pimienta y se tritura todo hasta conseguir una masa espesa. Por último, se mezcla con el aceite y el zumo de limón

4.6 Patatas con Tomate y Bechamel. (Microondas)

1 kg de patatas
10 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de harina
1 vaso de leche desnatada
sal y nuez moscada

Se pelan, se lavan bien, se secan y se cortan las patatas con un poco más gruesas que para tortilla_ se colocan en un recipiente apto para horno microondas y se les añade una cucharadita de aceite_ se mezcla bien y se introduce en el microondas a máxima potencia durante 20 minutos, removiendo a media cocción.

En una fuente resistente al horno tradicional se pone una capa de patatas_ se cubre con otra de salsa de tomate y se repite la operación hasta acabar con una capa de tomate.

Mientras, se prepara la **Bechamel** así: en una sartén se calienta el resto del aceite, se incorpora la harina y se remueve, separando el cazo del fuego, hasta que se dore ligeramente se agrega poco a poco la leche sin dejar de mover se añade la sal y nuez moscada recién rallada y se deja cocer a fuego lento hasta obtener una textura cremosa (entre 8-10 minutos).

Se vierte la salsa bechamel por encima y se mete en el horno, en posición de grill, durante 10 minutos se sirve en misma fuente.

4.7 Espinacas con manzana y piña (Olla Exprés).

1'250 gr de espinacas
2 manzanas reinetas, semillas de sésamo,
2 ruedas de piña al natural y sal.

Se pelan las manzanas, se descorazonan, se cortan en gajos finos y se asan a horno medio, hasta que se ablanden un poco (10 minutos) y se reservan.

Se limpian las espinacas, se pone un mínimo de agua a calentar en la Olla exprés, se sazona con sal y en cuanto empieza a hervir se introducen las espinacas y se cierra (3 minutos), se enfría bajo el grifo y se escurren las espinacas y se mezclan con la piña cortada en dados menudos se ponen en una fuente de horno se cubren con las manzanas y se espolvorea con las semillas de sésamo se introduce en el horno con el gratinado y se deja hasta que se dore la superficie.

4.8 Lentejas a la Olla Exprés.

2 puñaditos por persona
1 cebolla
1 zanahoria
almendras, ajo, pan a la brasa, 1 pastilla de avecrem y laurel

Se trocea la cebolla y se sofríe junto a una hoja de laurel, se añade la zanahoria a trocitos y se sofríe. Añadir el avecrem, las lentejas y agua hasta que cubran un par de dedos. Se deja cocer durante media hora.

Se añade una picada de almendras, ajo y pan a la brasa o pan molido y se deja cocer 5 minutos.

4.9 Olla del capellá.

150 gr de garbanzos
1/4 Kg de carne de morcillo, 1 hueso de cañada
100 gr de tocino
1 trozo de jamón o cecina
100 gr de arroz
1/4 Kg de patatas
1 cebolla pequeña
200 gr de judías verdes
1 diente de ajo, aceite y sal

En una cacerola con dos litros de agua se ponen a cocer la carne, el jamón, el tocino y el hueso de cañada. Cuando el agua comienza a calentar, se añaden los garbanzos, se sazona todo de sal y se deja cocer a fuego lento. A media cocción se agregan las judías limpias o cualquier otra clase de verdura del tiempo. Una vez que las verduras hayan cocido, se echan en la cacerola las patatas partidas en trozos.

Con cebolla muy picada y ajo se hace un sofrito, que se vierte por encima del conjunto. Por último, cuando todo esté bien cocido, se añade el arroz y se sigue cociendo durante otros 15 minutos más. Se sirve en una fuente con la carne, cortada en trozos, alrededor.

4.10 ROPA VIEJA DE COCIDO.

Sobras del cocido del día anterior 1 cebolla
2 dientes de ajo
1 bote de tomate triturado
aceite y sal

Separe los garbanzos de toda la carne y los embutidos sobrantes y trocéelo. Ponga en una sartén 2 cucharadas de aceite. Pique la cebolla y los ajos y sofríalos.

Antes de que se doren, añada la "ropa vieja" y deles una vuelta. Eche encima el tomate y déjelo hervir todo 10 minutos. Añade la sal en el último momento.

Mientras en otra sartén grande, eche 2 cucharadas más de aceite. Cuando esté caliente, eche en ella los garbanzos secos y sofríelos. Deberán estar algo tostados.

Servir en una fuente la salsa de tomate y en otra los garbanzos, todo muy caliente.

4.11 ACELGAS CON ARROZ.

Garbanzos (un puñado por persona y a remojo)
Acelgas
Arroz
1 cebolla
1 pastilla de avecrem
Aceite y sal

Se sofríe la cebolla, después las acelgas y se incorpora el agua todo ello en la olla exprés. Cuando el agua esté caliente se incorporan los garbanzos se cierra la olla y se cuecen 12 minutos.

Se destapa y se incorpora una pastilla de avecrem y un puñado de arroz por persona y se deja hervir durante 20 minutos quedando caldoso-meloso.

4.12 Cardos de Navidad

1 k de cardos
2 cucharadas de harina
1 cebolla, 50 gr de piñones, perejil
2 dientes de ajo
500 ml de aceite de oliva
2 dl de cava
2 cucharadas de huevas de salmón
sal y pimienta.

Limpia bien los cardos eliminando las hebras y pártelos en trocitos. Ponlos a cocer en agua hirviendo con una cucharada de harina y sal hasta que estén tiernos. Escurrir.

Picar finamente los ajos sin germen junto con la cebolla. Colocar los piñones en un mortero y machacar ligeramente. Picar perejil. Rehogar el ajo, la cebolla y los piñones en un fondo de aceite. Agregar una cucharadita de harina, mover y regar con el cava. Seguir moviendo para que no se formen grumos e incorporar los cardos, salpimentar. Cocer cinco minutos más, sacarlo del fuego y agregar perejil picado.

Servir en los platos con las huevas de salmón por encima.

4.13 ALCACHOFAS DE BENICARLO FARCIDES

20 Alcachofas
2 ajos
Carne picada
200 grs de cebolla
½ dl de Brandy
sal, harina y huevo para rebozar y salsa de tomate.

Limpiar las alcachofas vaciando el centro y cocerlas en agua, zumo de limón, sal y una cucharadita de harina, reservar una vez cocidas. Aparte, rehogar en el aceite el ajo y la cebolla, añadir la carne picada y cocinar, flambear con el brandy, agregar el tomate y sazonar.

A continuación, rellenar con esta mezcla las alcachofas, rebozar sólo para cerrar el relleno y freír. Servir sobre la salsa de tomate.

4.14 Patatas rellenas

4 patatas grandes
Mantequilla, sal y pimienta
Farsa

Cortar longitudinalmente el cuarto superior de unas patatas grandes cocidas en el horno con su piel y vaciarlas sin romperlas. Mezclar la pulpa con el elemento elegido (queso, picadillo cocido, jamón, cebolla sofrita, etc.), mantequilla, sal y pimienta. Llenar las patatas vaciadas con esta farsa, espolvorear con pan rallado o queso rallado y gratinar en el horno precalentado a 270 °C.

4.15 Berenjenas rellenas de bacalao.

Berenjenas
Bacalao
Tomate rallado
Cebolla
Queso rallado
Aceite y sal

Las berenjenas se parten por la mitad y se cuecen en el horno con un poco de aceite y sal. Saque la pulpa y resérvelo.

Se hace un sofrito de cebolla y se incorpora el bacalao desmenuzado y desalado, tomate y por último la pulpa de la berenjena. Se rellenan éstas, se espolvorea con queso rallado encima y al horno unos minutos.

4.16 Revuelto de espinacas a la romana

400 gr de espinacas
4 huevos
4 anchoas en aceite
Parmesano
Aceite y mantequilla

Limpiar 400 gr. De espinacas y rehogarlas en mantequilla o aceite de oliva. Preparar 4 huevos revueltos (cocer a fuego lento removiendo constantemente con aceite de oliva), y añadir 25 gr de parmesano.

Untar con mantequilla una sartén. Cortar en trocitos 4 filetes de anchoas en aceite, añadirlos a las espinacas y cubrir con ello el plato. Verter los huevos revueltos por encima y espolvorear con 20 gr de parmesano rallado. Rociar con mantequilla y gratinar. Servir cuando la parte superior haya cogido color.

4.17 Calabacines rellenos.

8 calabacines
200 gr carne picada de cerdo
50 gr de miga de pan
1 huevo
50 gr de queso rallado
Nuez moscada y tomillo
Leche, mantequilla, aceite y sal

Pon la miga en un recipiente, riega con un poco de leche, deja que empape y escurre. Lava los calabacines, córtalos en sentido longitudinal y vacía parte de la pulpa.

Pica la pulpa extraída y mézclala con la carne, el jamón y la miga. Bate el huevo y añádelo, junto con casi todo el queso, la nuez moscada y el tomillo. Salpimentar.

Rellena los calabacines con la preparación. Precalienta el horno a 200 °C . Pon los calabacines en una fuente untada con aceite. Reparte encima unos copos de mantequilla y el resto de queso rallado. Hornea 20 minutos.

4.18 CRESPILOS DE LA ABUELA

2 HUEVOS
1 VASITO DE LECHE
1 CUCHARADA DE AZÚCAR
1 CUCHARADITA DE LEVADURA
170 G DE HARINA
16 HOJAS DE ESPINACAS

Se hace una gacheta, mezclando los huevos con el azúcar, la leche, la levadura y la harina.

Se lavan las hojas de espinacas, se pasan por la gacheta y se fríen en abundante aceite caliente.

Una vez que están dorados, se escurren y se pasan por azúcar.

La tradición nos cuenta que los crespillos se servían el viernes de Dolores "abundantes, muy calientes, con mucha azúcar y en una fuente grande de porcelana, cubierta con una servilleta buena de hilo blanco".

4.19 Alcachofas con jamón

16 alcachofas
200 grs. de jamón curado
Harina
2 limones
Sal
Agua
Una nuez de mantequilla

Limpiamos las alcachofas y las cocemos en una cazuela con agua, harina, sal y zumo de limón. En 8 minutos aproximadamente estarán listas.

En una cazuela ancha, derretimos la mantequilla, añadimos el jamón cortado en taquitos. Cuando este doradito, agregamos un poco de harina, removemos y vertemos un poco de agua de cocer las alcachofas para hacer la salsa. Dejamos cocer un par de minutos removiendo y agregamos las alcachofas ya cocidas y cortadas en mitades.

Probamos de sal y servimos.

5.1 Macarrones con Carne

400 gr. de macarrones
400 gr. de carne picada
leche y vino blanco
1 tomate triturado
cebolla muy picada
aceite, sal, laurel y queso rayado.

Cuece los macarrones 12 minutos en agua hirviendo con sal y unas gotas de aceite.

Mientras tanto, dora en la sartén con algo de aceite la cebolla picada.

Incorpora la carne y una hoja de laurel, sazona y deja que tome color unos minutos removiendo.

Frito todo, se añade tomate y un chorrito de leche y otro de vino blanco.

Unos 5 minutos más tarde incorpora los macarrones escurridos, remueve e incorpora el queso rallado y gratina.

5.2 Espaguetis con Atún.

400 gr. De espaguetis
150 gr. De queso graso
350 gr. De atún en aceite
1 rama de apio y perejil
1/4 de litro de leche
2 huevos
Pimentón, mantequilla, sal y aceite

Cuece los espaguetis en abundante agua con sal y unas gotas de aceite. Escúrrelos y mézclalos con el queso. Añade el atún bien escurrido y desmenuzado, el apio limpio y cortado en trocitos muy menudos y el perejil picado. Vierte la preparación en una fuente que resista al calor, previamente untada de mantequilla. Enciende el horno a temperatura moderada 190°C. Mezcla la leche con los huevos y vuelca el batido sobre los espaguetis con atún. Espolvorea con pimentón y cuece en el horno durante unos 30 minutos aproximadamente. Si lo deseas, puedes gratinar la superficie en los últimos momentos.

* Te interesa un queso cremoso, sirven los de porciones o sándwich.

5.3 Ensalada de Espirales

50 gr de espirales
30 gr de atún al natural 50 gr de tomate
30 gr de lechuga orégano
1 cucharadita de aceite sal y pimienta

Se hierven las espirales al dente (unos seis minutos) en abundante agua con sal; se escurren y reservan al calor en una fuente honda.

Se lava bien la lechuga, se escurre; se separan las hojas y se cortan en juliana; se lava el tomate y se parte en cuadraditos; se abre la lata de atún, se escurre bien y se desmiga.

En un cuenco se mezcla el aceite, el orégano, la sal y pimienta y se vierte la salsa sobre los espirales, se revuelven bien y se sirve.

5.4 Espirales a la Napolitana.

70 gr de espirales
25 gr de cebolla
80 gr de salsa de tomate
10 gr de queso gruyere
1 cucharada de aceite, orégano y sal

Se hierven los espirales al dente (6 minutos) en abundante agua y sal; se escurren y se reservan.

Se pela la cebolla y se pica menuda y se rehoga en una sartén hasta que quede transparente. Se añade la salsa de tomate, el orégano y la sal; se deja dar un hervor, para que se mezclen los sabores, sin dejar de remover; se vierte el sofrito sobre los espirales y se sirve con gruyere rallado.

5.5 Canelones con bonito

24 canelones
2 latas de bonito
1 tazón de salsa de tomate
1 litro de salsa bechamel
3 huevos cocidos
mantequilla
queso rallado
1 cebolla
aceite

Se cuecen los canelones (10' y se enfrían) y, una vez escurridos, se colocan sobre un paño para que sequen. El bonito y los huevos duros se desmenuzan y se revuelven hasta que estén bien mezclados. En una sartén con un poco de aceite se fríe la cebolla picada fina sin que llegue a dorar y, cuando esté tierna, se une al preparado de bonito y huevo. Luego, se agrega la salsa de tomate, se revuelve bien y con todo ello se rellenan los canelones.

Una vez rellenos, los canelones se disponen en una fuente refractaria y se cubren con la salsa bechamel. Se espolvorea con queso rallado y unas bolitas de mantequilla, se gratinan en el horno durante 10 minutos, sirviéndose a continuación.

5.6 Espaguetis al ajillo

400 gr de espagueti
4 dientes de ajo
guindilla
aceite y sal

Los espaguetis se cuecen durante 10 minutos en abundante agua hirviendo, no muy salada, removiendo varias veces en ese tiempo. Ya cocidos, se escurren completamente para que queden bien secos.

En una cazuela de barro se ponen a calentar cinco o seis cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, se echan los ajos cortados en trocitos. Una vez dorados, se añaden los espaguetis y se revuelven, agregando, si se desea, un poco de guindilla picada. Se sirven inmediatamente en la misma cazuela, muy calientes.

6.1 Tortilla al Mesón

6 huevos
1 lata de guisantes, 1/2 de kilo de patatas, 1 lata de atún
1 cebolla
aceite, sal

Las patatas y las cebollas, peladas y troceadas muy finas, se sazonan con sal y se fríen muy despacio sin que lleguen a dorar en abundante aceite caliente deshaciéndolas un poco con ayuda de una espumadera para que queden como una pasta. Una vez fritas se agregan los guisantes rehogándolos.

Aparte, se baten los huevos y se sazonan con un pellizco de sal. A continuación, se incorpora todo el preparado anterior y el atún desmenuzado, mezclándolo bien y vertiéndolo en una sartén grande con aceite caliente. Se cuaja la tortilla hasta que dore y se sirve.

6.2 Tortilla de espinacas

3 huevos
300 gr de espinacas
50 gr de queso rallado
1 cebolla
tomillo, aceite, sal

Se lavan bien las espinacas y se cuecen en un recipiente con agua hirviendo y sal por espacio de cinco minutos. Se pasan después por agua fría, se escurren y se cortan muy finas. En una sartén con un chorro de aceite se fríe la cebolla picada. Cuando este tierna, se agregan las espinacas y el queso rallado.

Se espolvorea todo con un poco de tomillo y sal. A continuación, se vierten los huevos batidos. Se cuaja por ambos lados. De esta misma forma puede prepararse la tortilla de lechuga.

6.3 Flanes salados

3 huevos (para 3 personas)
50 gr de jamón de york
1/2 litro de leche
1 tazón de salsa bechamel o de tomate pimienta y sal.

En un cuenco se baten los huevos, mezclándolos con la leche y añadiendo el jamón cortado en cuadraditos. Después, se sazona con sal y pimienta. Aparte, se untan con mantequilla seis flaneras individuales y se vierte en ellas la mezcla sin llenadas demasiado. Se ponen al baño María durante 20 o 30 minutos. Cuando estén cuajados los flanes, se desmoldan en una fuente o en platos individuales y se sirven bañados en salsa de tomate o bechamel.

6.4 Revuelto de Setas

½ Kg de setas (champiñones, de cardo, cultivadas etc) 100 gr de gambas (se puede sustituir por jamón serrano)
1 pimiento rojo
2 huevos
1 cebolla
2 dientes de ajo
perejil, aceite y sal

En una sartén con poco aceite y a fuego mínimo se rehogan la cebolla y el pimiento finamente picados. Después, se añaden los ajos cortados en láminas finas y, cuando hayan dorado, se agregan las setas troceadas. Se continúa friendo a fuego lento, incorporando luego las gambas o el jamón, se vierten los huevos previamente batidos y se revuelve todo hasta que el huevo cuaje.

Se sirve decorado con perejil picado por encima. Esta misma receta puede prepararse añadiendo espárragos o guisantes antes de echar el huevo, o erogando ajetes tiernos a la vez que la cebolla.

6.5 Tortilla de tronquitos de mar

4 huevos
200 gr de troncos de cangrejo (sucedáneo), 150 gr de champiñones
1 taza pequeña de salsa rosa
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
orégano, pimienta, aceite y sal

Los champiñones se limpian y se cortan en láminas muy finas. El sucedáneo de cangrejo se trocea menudo. La cebolla y el ajo, también finamente picados, se fríen y, cuando doren un poco, se agregan los champiñones y se mantienen al fuego hasta que estén tiernos. Luego, se incorpora la carne de cangrejo y se reserva todo.

Aparte, se separan las yemas de las claras de huevo, se baten las yemas con un tenedor, se sazonan de sal y pimienta y, a continuación, se mezclan con las claras subidas a punto de nieve. Este preparado se vierte en una sartén con aceite y se cuaja por ambos lados. Cuando la tortilla esté dorada se coloca en un plato.

Por último, se espolvorea con orégano, se extiende la mezcla de cangrejo y champiñones y se cubre con una capa de salsa rosa. Se sirve con el resto de la salsa rosa aparte.

6.6 Tortilla vegetal

6 huevos
1 lechuga pequeña
1/4 de kg de zanahorias
aceite y sal

Las zanahorias, peladas y cortadas en rodajas finas, se ponen en una cazuela con un poco de aceite y se rehogan durante unos minutos. A continuación, se lava la lechuga y se pica menuda. Se mezclan las zanahorias y la lechuga y se echan en un recipiente, cubriéndolo todo de agua. Se sazona de sal y se deja cocer por espacio de 10 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.

Transcurridos este tiempo, se escurren bien y se mezclan con los huevos batidos. En una sartén con aceite se prepara una tortilla que se dorará por ambos lados. Sin más, se sirve caliente.

6.7 Huevos con espinacas (Microondas)

4 huevos
½ Kg de espinacas congeladas y 3 quesitos en porciones
1 cebolla
2 dientes de ajo
pimienta, aceite y sal

El bloque de espinacas, sin descongelar, se pone en una fuente y se introduce en el horno microondas durante 10 minutos al 100% de potencia. Una vez descongeladas, se reservan.

En un recipiente se echan aceite, la cebolla picada menuda y los ajos también picados. Se tapa y se mete en el microondas tres o cuatro minutos a la máxima potencia. Luego, se incorporan las espinacas picadas finas, se revuelven y se sazonan de sal y pimienta. Se lleva de nuevo al horno, sin variar la potencia, y se cocina por espacio de cinco minutos.

A continuación, se añaden los quesitos desmenuzados y se introduce el recipiente en el microondas hasta que se fundan, unos tres minutos. Se mezcla todo bien y se reparte en cuatro cazuelas pequeñas individuales. En el centro de cada una de ellas se casca un huevo. Las yemas se pinchan con un palillo y se meten de nuevo en el horno a media potencia hasta que las claras cuajen. Se sirven calientes.

6.8 Huevos revueltos con jamón y espárragos

6 huevos
1 lata de espárragos
50 gr de jamón York
1 lata de tomate triturado
1 cucharada de queso rallado, aceite y sal

El jamón se corta en pequeños trocitos y se rehoga en una sartén con un poco de aceite. A continuación, se agrega el tomate, se sazona con sal y se deja cocer todo a fuego lento durante 10 minutos.

Transcurrido ese tiempo, se retira del fuego y se incorporan los huevos y una cucharada de aceite. Después de revolver para mezclarlo todo bien, se rectifica de sal y se pone de nuevo en el fuego hasta que los huevos estén cuajados.

Si los espárragos son frescos se cuecen en agua y sal hasta que estén tiernos. Luego, se escurren bien y se colocan extendidos en una fuente de horno, si son de lata se escurren y se disponen de la misma forma. Espolvoreados con el queso rallado, se introducen en el horno hasta que doren.

Los huevos revueltos se disponen en el centro de una fuente de servir y se adornan con los espárragos. Se sirven calientes.

6.9 Huevos con besamel y tomate

6 huevos, 100g de jamón de York, 200g de salsa besamel, 50g de mantequilla, 50g salsa de tomate.

Engrasar con mantequilla unos moldes de flan individuales. Poner un círculo de jamón en el fondo del molde y forrar con unas tiras de jamón los laterales.

Cascar en cada molde un huevo y ponerlos a cocer al baño maría, en el horno precalentado, durante 15 minutos. Seguidamente comprobar el punto de cocción pinchando con una aguja.

Dejar enfriar y desmoldar en una fuente. Cubrir los huevos con la mezcla de la salsa besamel y la salsa de tomate.

7.1 Guisado de Ternera y Berenjena.

4 filetes de ternera (Abanico)
1 berenjena
1 zanahoria
Sofrito de cebolla con tomate y zanahoria
Almendras y ajo

Los filetes se pasan por harina y se fríen. Se fríe la berenjena cortada a rodajas con piel. Se une al sofrito de cebolla tomate y zanahoria en la Olla exprés con un poco de agua durante 8 o 10 minutos.

Al destapar se echa una picada de almendras y un ajo.

7.2 Caracoles.

1 Kg. De caracoles
100 gr. De jamón
1 cebolla
100 gr. De tocino veteadado
1/2 Kg. Tomates
1 hoja de laurel
1 guindilla
1 cucharada de harina, sal y pimienta 3 cucharadas de aceite

Deja ayunar los caracoles 24 h. Y lávalos en abundante agua varias veces. Hecho esto, déjalos a remojo 1 hora en agua con 1 cucharada de sal. Acláralos con agua limpia añade un chorrito de vinagre al agua del último aclarado y frótalos bien unos con otros. Cuando estén limpios, ponlos en un puchero cubiertos con agua y caliéntalos muy despacio para que no se cierren en el interior de la concha. Cuécelos 1/4 de hora. Mientras, pela y pica menuda la cebolla y sofríela hasta que este blanda. Añade el jamón y el tocino cortado en dados. Añade el tomate rallado y sofríe. Agrega la harina y revuelve junto con la guindilla y el laurel.

Escurre los caracoles, ponlos en cazuela de barro, vierte el sofrito, salpimentar y cuece lento 1/2 hora.

7.3 Cordero Asado.

2 Kg. De cordero lechal
1 cucharada de manteca
150 ml de agua
sal.

Calienta el horno a calor medio. Pon el agua en una cazuela de barro, sazona el cordero sólo por la parte interior y colócalo en la cazuela con esa parte para arriba. Mete en el horno y asa i hora. Saca la cazuela, da vuelta a la carne, sazona la otra parte y pinta con la manteca derretida. Asa otros 45 minutos. Comprueba el punto del asado y saca la carne a una fuente caliente; rectifica de sal del jugo y añade un poco de agua si es necesario. Sirve bien caliente en salsera aparte.

*Si quieres dar más sabor debes añadir a media cocción una copita de coñac.

7.4 Lomo de Cerdo a la Naranja.

800 gr. De lomo de cerdo en un trozo
4 naranjas
1 cebolla grande
1 vaso de vino blanco seco
aceite. Mantequilla.
Sal y pimienta blanca molida y una ramita de apio.

Calienta dos cucharadas de mantequilla y tres cucharadas de aceite en una cazuela, rehoga en ella el lomo ligeramente sazonado con sal y pimienta. Cuando esté dorado, agrega la cebolla finamente picada y deja que continúe erogándose, Extrae el zumo de dos naranjas, viértelo sobre el lomo junto con el vaso de vino o jerez. Tapa la cazuela y deja cocer a fuego lento durante 1 hora. Retira el lomo del recipiente, córtalo en rodajas y coló calas en una fuente caliente. Pasa por el chino la salsa de la carne. Corta las dos naranjas restantes en ruedas con su piel, caliéntalas en el jugo y adorna la fuente con ellas y con hojitas de apio. Sirve la salsa aparte.

7.5 Gazpacho Manchego.

Un conejo troceado
2 tomates
1 pimiento rojo
tortas
jamón troceado pimentón dulce, agua , sal y pimentera

Se sofríe el conejo, después el tomate con el pimiento. Se echa el pimentón rojo y el jamón a tacos sin llegar a sofreír.

Se vierte el agua y las tortas y la pimentera y se deja cocer.

7.6 Pollo a la Coca-cola. (Olla Exprés).

4 cuartos de pollo traseros
Un sobre de sopa de cebolla Nort.
Un bote de coca-cola
Sal y aceite

Colocar los cuartos de pollo en la olla exprés y sofreírlos con aceite, retirarlos del fuego para que se enfríen, introducir el sobre de sopa de cebolla y se vierte la coca-cola, se cierra la olla exprés (dos anillos) y se cuece durante 10 minutos.

Nota: se pueden sofreír unos tacos de patatas y cocerlos en la olla exprés.

7.7 PECHUGAS EN PAPILLOTE

4 pechugas de pollo a filetes
1 zanahoria
1 puerro
setas y champiñones
Vino blanco, brandy y maicena diluida en agua y leche
Una loncha de jamón de york y
Otra de queso por papillote
sal, pimienta, tomillo
Hojas de aluminio

Se cortan a trocitos la zanahoria y el puerro y se sofríen, una vez azancochados se incorporan las setas y champiñones cortados en láminas y se sigue sofriendo. Se incorpora el vino, el brandy y un poco de leche y se deja cocer a fuego lento (con un poco de maicena se espesa).

En la hoja de aluminio colocamos un filete de pechuga (salamos) y encima colocamos una loncha de jamón de york y otra de queso y tapamos con otro filete de pechuga. Encima ponemos el sofrito y tapamos con el aluminio a modo de empanadilla.

Lo colocamos en el horno precalentado a 180° durante 5 minutos aproximadamente.

7.8 CODORNICES ASADAS

12 Codornices
12 lonchas de tocino
Mantequilla
Patatas y sal.

Una vez limpias y secas las codornices, se les cubre la pechuga con una loncha de tocino y se atan con hilo de bramante, untándolas además con mantequilla.

A continuación, se sazonan con sal, se ponen en una fuente refractaria con dos o tres cucharadas de agua y se meten en el horno, precalentado a temperatura media- fuerte, durante 20 minutos. Se sacan, les retiramos el hilo y las servimos sobre un nido de patatas paja. Se sirven calientes.

7.9 OLLETA DE MUSIC

½ Kg de careta de cerdo
1 mano de cerdo
3 morcillas de cebolla
2 chorizos
2 blanquets
3 nabos, un manojo de cardos, 300 grs de patatas
200 grs de garbanzos
300 grs de judías blancas
sal y azafrán

Dejamos a remojo los garbanzos y las judías el día anterior.

Colocamos todos los géneros a cocer a excepción de las patatas hasta que el cerdo esté blando. Seguidamente agregamos las patatas y veinte minutos de servir, añadimos el azafrán y rectificamos de sal.

7.10 SANC EN CEBA

250 gr de sangre de ternera
500 gr de cebolla
100 cc de aceite de oliva
sal, orégano, guindilla
2 o tres ajos.

Cortar la sangre en trocitos cuadrados (se compra ya cocida y en trozos más o menos grandes), se sofríe en el aceite y se reserva. En el mismo aceite sofreír la cebolla cortada en tiras y añadir a los 5 minutos el ajo cortado y la guindilla. Antes de que la cebolla esté frita del todo, incorporar la sangre, la sal y el orégano y a fuego moderado, se va rehogando con cuidado para que no se rompa; tiene que quedar meloso.

7.11 Guisado de Ternera con patatas

1/2kg de Ternera para guisar
Cebolla y carlota picadas
Guisantes y patatas y alcachofas
Avecrem

En la Olla exprés introducimos la cebolla, la zanahoria y sofreímos, introducimos el agua y el resto de ingredientes. Dos anillos 10 minutos.

Las patatas se pueden servir también fritas a tacos.

7.12 Hígado de ternera a la Florentina.

400 gr de espinacas
Hígado de ternera
2 cebollas
Pasta de freír
Aceite, sal, limón y vino blanco

Blanquear y rehogar unas espinacas. Pelar unas cebollas grandes, cortarlas en rodajas gruesas y deshacerlas en aros. Pasarlas por pasta de freír y sumergirlas en aceite muy caliente.

Dorar en aceite muy caliente unas lonchas muy finas de hígado de ternera. Disponerlas sobre las espinacas. Desglasear la cocción con un poco de vino blanco, reducir y verter el jugo sobre el hígado. Decorar con aros de cebolla fritos y gajos de limón.

7.13 Conejo a la cazuela.

1 conejo
Ajos
1 vaso de vino
Canela en rama
Harina de maíz
Aceite y sal

Sofreír el conejo a trozos con unos ajos enteros y pelados. Incorporar un vaso de vino (tinto o blanco), una rama de canela y un poco de caldo o agua. Se deja cocer hasta que este todo tierno. Con el caldo sobrante se le añade harina de maíz para espesar la salsa.

7.14 Chuletillas de cordero con berenjenas

12 chuletas
1 berenjena
3 huevos
Harina
Pan rallado
Aceite y sal

Se ponen en una bandeja de horno con un chorrito de aceite y un poco de sal. Las introducimos en el horno precalentado a 200 grados durante 5 minutos.

Cortamos 12 lonchas finas de berenjenas y las freímos brevemente (2 minutos) para que se ablanden y resulten moldeables.

Se envuelven las chuletas con las láminas de berenjena, lo pasamos por harina, huevo batido y pan rallado y lo freímos.

Las podemos presentar junto a unas patatas fritas.

7.15 Caldereta de cordero (Olla Exprés)

1 pierna y una paletilla de cordero
1 hígado de cordero
50 gr de almendras
2 cebollas
2 tomates
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
2 huevos
1 litro de vino blanco
Pimienta negra y pimentón rojo
Aceite y sal

Salpimentar los trozos de cordero y dorarlos en una sartén con un poco de aceite.

Picar las cebollas, el pimiento y los ajos y dorar en una olla a presión con un chorrito de aceite. Una vez doradas incorporar los tomates rayados. Agregar la carne dorada y cubrir con el vino blanco. Cerrar la olla y dejar con anillo 2 durante 10 o 15 minutos.

Cocinar los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos. Pelar y separar la yema de la clara y reservar.

Cortar el hígado en dados y saltear en una sartén con un poco de aceite a fuego fuerte. Pon un poco de hígado en el vaso batidor (el resto se añade al guiso), las almendras, las yemas de huevo, una cucharada de pimentón y un chorrito de caldo. Tritura y añade esta mezcla al guiso. Remover bien y dejar cocinar a fuego suave durante 4-5 minutos.

Picar la clara de huevo y agregar al guiso en el último momento y se sirve.

8.1 ALL i PEBRE.

1 Kg. De anguila limpia
aceite de oliva
3 cucharadas de pimentón dulce
3 dientes de ajo
guindilla picante
4 patatas troceadas
100 gr. De almendras
agua y sal.

En un mortero, hacer un picado con los ajos, almendras y guindillas.

Sofreírlo en aceite de oliva.

Añadir el pimentón y rápidamente agua para que no se queme. Añadir la anguila limpia, las patatas en trocitos y agua hasta cubrir. Cocer unos 20 minutos y cuando esté terminado, dejar reposar.

8.2 SUQUET.

1 Kg. De rape limpio en rodajas
12 mejillones limpios
aceite de oliva
4 dientes de ajo en láminas
1 tomate maduro rallado sin semillas
1 cucharada de pimentón
1/4 de litro de caldo de pescado
hebras de azafrán
1 cucharada sopera de harina
1 cucharada sopera de perejil picado y sal

En una cazuela con aceite, dorar el ajo en láminas; añadir el tomate, el azafrán, el perejil, la harina y el pimentón; mezclar e incorporar el caldo. Sazonar los filetes de rape y disponerlos en la cazuela. Dejar cocer 1 minuto. Colocar por encima los mejillones enteros y hervir 6 o 7 minutos a fuego lento.

8.3 LLANDETA.

2 kg. De pescado variado (caballa, dorada, merluza, galeras, etc)
4 patatas en láminas
3 dientes de ajo
2 tomates rallados
perejil picado
aceite de oliva, sal , pimentón dulce, azafrán y agua.

Cubrir el fondo de la paella con la patata en láminas. Colocar encima el pescado troceado, el ajo picado, el tomate rallado, la sal, el aceite y el perejil. Cubrir con agua y añadir el azafrán o colorante. Poner al fuego unos 20 minutos y servir.

8.4 Albondigas de Bacalao L' Alcoia.

4 patatas
1/4 de bacalao
1 ajo
1 huevo
pan rallado
aceite de oliva y sal

Se desala el bacalao 48 horas antes. Se hierve la patata y junto al bacalao desmigado un ajo picado y un huevo se mezcla bien.

Forma unas pequeñas bolas, se pasan por pan rallado y se fríen.

8.5 Truchas a la Navarra.

4 truchas
2 lonchas de jamón
40 gr. De harina
sal y pimienta
perejil y aceite para freír

Limpia cuidadosamente las truchas. A través del corte longitudinal del vientre, introduce ½ loncha de jamón y sazona con sal y pimienta. Vuelca la harina en un plato, pasa las truchas una a una y sacúdelas para que suelten el exceso de harina. Calienta aceite en una sartén y fríe las truchas por las dos caras (bien hechas).

8.6 Sardinas al Horno.

1 Kg. De sardinas
1 diente de ajo
80 gr. Queso rayado
1 vasito de aceite de oliva sal, pimienta y perejil

Retira las cabezas de las sardinas, lávalas y saca el interior de cada pescado. Mezcla el queso rallado con el diente de ajo pelado y picado, el perejil trinchado y la mitad del aceite. Mezcla bien y rellena con este compuesto el vientre de las sardinas. Unta con aceite una fuente de horno y coloca en ellas las sardinas bien alineadas. Sazona con sal y pimienta, salpica un poco de orégano y riega con el resto del aceite. Reparte por encima el pan rallado e introduce a horno caliente 180°C durante 20 minutos.

8.7 Pescado al Horno.

1 cola de merluza de kilo y medio o pescadillas individuales
1 cebolla
2 patatas
1 tomate
media naranja
medio limón
aceite y sal

La cola estará desprovista de espina central y la piel descarnada. Se enciende el horno a 200°C. En una fuente de horno se pone una capa de patata cortada en rodajas finas, otra de cebolla cortada en plumas, otra de rodajas de tomate, sazonando con sal cada capa y un poco de aceite (30 minutos). Se saca y se coloca la cola abierta con la piel hacia abajo. Se sala, se vierte aceite y por encima los zumos de la naranja y el limón. Se baja la temperatura a 180°C y se hornea hasta que este hecha (18 minutos).

8.8 Bacalao Ligado (PiI- PiI).

600 gr. De bacalao seco
6 dientes de ajo
1 vaso de agua lleno de aceite de oliva

Se deja el bacalao en remojo durante 48 horas, en que se cambiará el agua varias veces, al objeto de que desprenda toda la sal. Después se escurre bien y se quitan las raspas.

En una cazuela profunda, se echa el aceite, se coloca sobre el fuego y se fríen en ella los dientes de ajo pelados; antes de que se doren se sacan y se machacan en el mortero.

Se incorpora el bacalao con la parte de la piel tocando el fondo de la cazuela, a fuego medio y moviendo de vez en cuando. A los 15 minutos incorporar los ajos con un poco de agua y remover la cazuela continuamente (ligando), de forma que la salsa que espesa y unida aproximadamente 15 minutos más. Si hace falta se incorpora un poco de agua para facilitar que ligue antes.

Puede adornarse con huevos duros cortados a trozos y un poco de perejil picado.

* Si no liga, coge la batidora de brazo y actúa como si hicieras una mayonesa, no falla.

8.9 Zarzuela.

1 cigala, 1 o 2 gambas o langostinos, 1 rodaja de rape, 1 rodaja de merluza, trozos de calamar, trozos de sepia, mollitas de clochinas, por persona.

Se pasa por harina la merluza y el rape, se fríe y se saca.

Se sofríe la gamba y la cigala y se sacan.

El calamar y la sepia en una cazuela se ponen a trocitos y se rehoga en su propio jugo (sacar cuando se haga convenientemente aunque no se acabe el caldo).

Sofreír en misma sartén una cebolla grande (para tres personas, bien grande), añadir tomate dominando más la cebolla que el tomate. A continuación se colocan todos los trozos juntos, bien colocados y se añade una copita de Calisay y también si hay caldito sobrante de lo cocinado y un ajoaceite con un solo ajo.

Se remueve cuidadosamente, solo para que cale por dentro.

8.10 Rape al estilo Langosta

1 Kg de rape
1 cebolla
1 diente de ajo
1 vasito de vino blanco
1 vaso de mayonesa
2 cucharadas de salsa de tomate y 1 cucharada de coñac
1 lechuga
aceite, sal y pimentón

Eliminar la piel y la espina del rape (guarda esta última). Limpia el rape y átalos como si fuera un asado. Sazona con sal, úntalo con aceite y píntalo con pimentón, de forma que parezca completamente rosado. Pon el pescado en una cazuela rectangular, añade la espina, un poco de aceite, el vino blanco, la cebolla troceada en cuartos y el diente de ajo. Tapa el recipiente y cuece a fuego medio alrededor de 30 minutos, dando la vuelta al pescado.

Saca el rape, déjalo enfriar, córtalo en ruedas anchas y colócalo en una fuente de servir. Adorna con la lechuga picada y sirve frío con la mayonesa, mezclada con la salsa de tomate y el coñac (salsa rosa).

8.11 Mejillones al vapor.

2 kg de mejillones
2 dientes de ajo
dos cucharadas de aceite de oliva
pimienta negra
1 hoja de laurel y 1 limón a trozos

Limpia bien los mejillones, arrancándoles las barbas y las adherencias. Lávalos y déjalos escurrir. Prepara una cazuela más bien honda, a ser posible de barro. Introduce los mejillones, unos cuantos granos de pimienta, la hoja de laurel y los dientes de ajo pelados y machacados. Vierte el aceite y tapa. Acércala al fuego y déjala unos 8 minutos, hasta que compruebes que los moluscos se han abierto. Si alguno permanece cerrado, retíralo y no lo aproveches, porque seguramente no estará en buenas condiciones. Quitá una de las valvas y deja el mejillón unido a la otra.

Colócalos en una fuente honda y sírvelos fríos o calientes, rociados con zumo de limón.

8.13 Sepia con Salsa. (Olla Exprés).

1 Kg. De sepia limpia y troceada
3 cebollas
tomate
dos galletas maría
2 dientes de ajo
5 almendras
aceite de oliva

Se pone la sepia troceada con un poco de aceite en la olla exprés durante 5 minutos, se hace aparte la cebolla troceada y frita y cuando este en su punto se incorpora 3 o 4 cucharadas de tomate.

Se pican en el mortero dos galletas maría, dos dientes de ajo y las almendras, se pone por encima de la sepia y dejamos quede un hervor.

8.14 Budín de Pescado. (Microondas)

400 gr. De filetes de merluza congelado sin piel 2 claras de huevo
4 cucharadas de tomate frito
1 vasito de leche desnatada
1 cucharada de aceite

Se pone el pescado sin descongelar en una fuente apta para microondas y se mete en éste, a máxima potencia, 10 minutos; se saca, se escurre el líquido que haya soltado y se desmenuza en un cuenco, retirándole las espinas.

Se añaden las claras batidas, la leche, el tomate y se sazona al gusto; se mezcla todo muy bien.

Se unta un molde de cristal con el aceite; se vierte en él la mezcla de pescado y se introduce en el microondas otros 15 minutos a máxima potencia; se deja enfriar, se desmolda y se sirve.

8.15 Cóctel de piña

1 piña, 3 kiwis
100 gr de rape
4 troncos de sucedáneo de cangrejo
1 cogollo de lechuga
100 gr de queso emmental
1 tazón de mayonesa
sal

La piña se corta al medio, en sentido longitudinal y se extrae su pulpa cuidando de no traspasar la piel. La pulpa se pica y se coloca en un cuenco junto con dos kiwis pelados y troceados, agregando también los troncos de cangrejo y el queso cortados ambos ingredientes en cuadraditos.

El rape troceado y sazonado con un poco de sal, se pone en un plato, se tapa con plástico adhesivo y se introduce en el horno microondas, al 100 % de potencia, durante dos minutos. Cuando el pescado esté cocido, se deja enfriar_ después se desmenuza y se incorpora al cuenco con el resto los ingredientes. Se vierte la mayonesa y se remueve hasta conseguir que todo mezcle bien.

Dentro de las piñas vacías se hace un fondo con parte de la lechuga picada en juliana fina, poniendo sobre ella el preparado de fruta y rape. Se adorna con rodajas de kiwi y lechuga picada, y se sirve. Si se desea, el rape puede sustituirse por gambas o por cualquier otro marisco similar.

8.16 Croquetas de pescado

300 gr de marisco o pescado (Bacalao, merluza)
2 huevos
1/2 litro de leche
2 cucharadas de harina
pan rallado
1 cebolla pequeña
perejil, aceite y sal

El pescado o marisco se cuece en un recipiente con agua, media cebolla, perejil y sal. Una vez cocido, se limpia de piel y espinas y se desmenuza. Con la harina, tres cucharadas de aceite, la leche y un poco de sal se prepara una salsa bechamel espesa.

Cuando esté cocida, se agregan a la bechamel el pescado-, la otra media cebolla y perejil, ambos picados muy menudo mejor si se pasan por una picadora eléctrica. Se mezcla todo bien y se vierte en una fuente alargada para que enfríe.

Ya fría la pasta, se moldean las croquetas y se rebozan en pan rallado, huevo batido y pan otra vez. Se fríen en una sartén con abundante aceite.

8.17 Pescado con patatas.

Trozos de cualquier pescado
1 Kg de patatas
½ cebolla
6 almendras tostadas
vino blanco, laurel azafrán, harina
perejil, ajo, aceite, sal

Se pelan y cortan las patatas en rodajas, se sazonan con ajo, se fríen y se van colocando en una cazuela. Los trozos de pescado se sazonan con sal y ajo, se rebozan ligeramente en harina y se fríen colocándolos encima de las patatas. En el mismo aceite se hace una salsa con media cebolla picada fina y media hoja de laurel. En un mortero se machacan las almendras tostadas con un diente de ajo y una rama de perejil, se deslíe todo con un chorro de vino blanco y se agrega a la salsa. Ésta se vierte sobre las patatas, que se rehogan y seguidamente se cubren de agua. Se sazona con sal y azafrán y se dejan cocer muy lentamente hasta que estén en su punto. Sin más, se sirven.

8.18 Pulpitos con tomate.

1 kg y medio de pulpos pequeños
1 tazón de salsa de tomate
vino blanco
2 dientes de ajo, romero, perejil pimienta, aceite y sal

Los pulpitos se lavan bien y se escurren, pasándolos a continuación a una cazuela con aceite, los ajos y un poco de perejil (todo picado) y una ramita de romero. El recipiente se pone sobre fuego y se rehoga todo junto por espacio de unos 10 minutos.

Transcurrido este tiempo, se agregan un chorro de vino blanco y la salsa de tomate, se sazona con sal y pimienta y se cuece durante una hora, añadiendo, si fuera necesario para que queden tiernos, un poco de agua fría durante la cocción.

8.19 FLAN DE PESCADO.

500 gr. De merluza
3 huevos
1 tazón de leche
2 dientes de-ajo
2 cucharadas de mantequilla, aceite y sal.

Pon en una cazuela 3 tazones de agua y 1 cucharadita de sal, la merluza (que puede ser congelada) sin espinas, la leche, los ajos y la mantequilla. A los 5 minutos, retírelo del fuego y triture todo en la batidora. Añade los huevos y vuelva a triturar.

Vierta el contenido de la batidora en la flanera. Póngalo dentro de una cazuela con agua al baño maría. Déjelo cocer durante 20 minutos, hasta que el flan esté cuajado.

8.20 GUISADO DE PULPITOS.

Patatas
1 cebolla grande
Pulpos pequeños
Ajo, perejil, pan rayado
Aceite y sal

Se trocea la cebolla a rodajas y se pone en el fondo de la cazuela de barro, una capa de patatas cortadas también a rodajas, se incorporan dos o tres pulpos, pan rayado, ajo y perejil picado y una pizca de sal. Así sucesivas capas (tres), terminando con el pan rayado y la picada de ajo y perejil.

Se introduce en el horno precalentado a 180 °C durante una hora aproximadamente.

8.21 Bacalao a la livornaise.

Desalar el bacalao y cortarlo en trozos. Pasar dichos trozos, por la harina y luego freírlos a fuego lento. En una olla poner ajo, aceite de oliva, salsa de tomate y un poco de vino blanco. Cocer 15 minutos y añadir los trozos de bacalao y dejar que se empapen. Servir con perejil picado.

8.22 Calamares con patatas.

12 calamares pequeños
4 cebollas
Copa de vino blanco
4 patatas
Laurel, aceite y sal

Separar los tentáculos de las bolsas. Retirar las plumas y las pieles de las bolsas y aclararlas bien. Secarlas y salpimentar.

En una cazuela sofreír las cebollas peladas y picadas con una hoja de laurel. Rellenar las bolsas de calamar con los tentáculos y cerrarlos con palillos de madera e introducirlos con las cebollas para dorarlos con el aceite. Se añade agua y vino blanco y dejamos que hierva 20 minutos.

Se añaden las patatas cortadas en rodajas y se deja hervir otros 20 minutos más.

8.23 Calamares a la romana.

4 calamares grandes
Un huevo
150 gr. de harina
Botellín de cerveza clásica
Aceite y sal

Limpiar secar y cortar en aros los calamares.

La masa la haremos en un cuenco añadiendo la harina, la yema de un huevo y una cucharada de aceite y sal.

Mezclamos todo bien y añadimos la cerveza y removemos hasta que obtengamos una crema espesa.

Montamos la clara del huevo a punto de nieve y la añadimos a la masa.

Calentamos el aceite, pasamos las anillas de calamar por la masa y los freímos en la sartén. Una vez dorados los depositamos sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y servimos.

8.24. Merluza en salsa

4 rodajas de merluza
4 cigalas
4 gambones o langostinos
200 gr. De almejas
Un vaso de vino blanco
Aceite, ajo, sal y perejil

Enharinar 4 rodajas de merluza. En una sartén antiadherente, dorarlas en dos cucharas soperas de aceite de oliva y saltar ligeramente dos dientes de ajo cortados en láminas (vuelta y vuelta). A media cocción, añadir un vaso de vino blanco y un poco de agua así como las almejas, las cigalas y las gambas. Tenerlo al fuego 10 minutos y espolvorear con perejil abundantemente.

8.25. Cloxinas (mejillones) con patatas

2 kg de cloxinas
4 patatas
Vaso de vino blanco
2 cebollas grandes
Dos ajos y una guindilla
Aceite, sal y pimentón dulce

Rascar, lavar y desbarbar las cloxinas valencianas. Cocer las cloxinas en una cazuela con un vaso de vino y unas gotas de aceite tapados. Dejarlos abrir a fuego vivo, sacudiendo varias veces el recipiente.

Pelar y picar dos cebollas grandes, dos ajos y una guindilla y sofreír. Incorporamos las patatas a cantos y la sofreímos, incorporamos pimentón dulce removemos y se cubre con caldo de las cloxinas (si hace falta incorporamos un poco de agua). Cuando estén cocidas (20') se introducen las valvas de las cloxinas y se sirve con perejil picado.

8.26 Hamburguesas con salmón.

Dos rodajas de salmón fresco
80 g de salmón ahumado
½ cebolla
1 huevo
1 paquete de puré de patatas
Harina y sal

Cortar la cebolla muy fina. Limpiar el salmón de piel y espinas, y desmenuzarlo, junto con el salmón ahumado, en la picadora. Mezclar con la cebolla, el huevo y sazonar. Añadir los copos de puré hasta que espese. Preparar unas bolas, rebózalas en harina y aplástalas. Fríelas en aceite y sírvelas con salsa de tomate y patatas fritas.

8.27 Sardinas al horno con champiñones.

12 sardinas o boquerones
1 tomate
Unos champiñones
4 cucharadas de aceite
Zumo de limón
Dos dientes de ajo y perejil

Se calienta previamente el horno a la máxima potencia. Colocamos los pescados alineados en una fuente untada de aceite.

Se parte el tomate en rodajas y los champiñones por la mitad alternándolos con los pescados.

Espolvoreamos todo con sal, los ajos machacados y el perejil picado.

Se riega con el zumo de limón y se introduce al horno 10 minutos; se apaga el horno y se deja reposar otros cinco minutos.

9.1 Salsa Romesco.

6 ajos
1 cebolla
2 tomates
18 almendras
1 ajo crudo
1 tacita de café de aceite
1 miga de pan mojada
2 pimientos morrones escaldados (ñoras) sal

Se asan los 6 ajos, la cebolla, los tomates. Se unen a la molla del pimiento una vez puestos a remojo, las almendras, un ajo crudo, el aceite, la sal y se tritura todo en la batidora.

Puedes acompañarla con langostinos asados o hervidos, carne asada, patatas hervidas, etc.

9.2 Salsa Romesco al Thermomix.

50 gr de almendras tostadas o fritas
3 pimientos morrones o ñoras
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 tomate maduro
1 rebanada de pan remojado
1 cubilete de aceite de oliva

Poner en el vaso del thermomix el aceite, cebolla, ajos y tomate. Programar velocidad 1, 100°, 5 min. Pasado ese tiempo añadir los pimientos, las almendras y el pan. Triturar, y ponerlo a vel 11, 100°, 10 minutos.

9.3 Guacamole

1 tomates
2 pimientos jalapeños o guindillas (optativo)
1 cebolla pequeña o media
4 aguacates
Zumo de un limón (optativo)
2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta negra recién molida

Pelar la cebolla y rayarla muy fina. Partir los aguacates en sentido longitudinal y quitarles el hueso y machacarlo con un tenedor. Rayar los tomates sin pepitas.

Mezclar el puré de aguacates con la cebolla y el tomate, salpimentar, unir con el zumo de limón, los pimientos y el aceite.

9.4 Salsa picante de frijoles.

1 bote de 250 gr de frijoles o judías
1 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de pimienta de cayena

Picar la cebolla y el diente de ajo muy finos. Calentar el aceite de oliva en una cazuela y dorar la cebolla y el ajo.

Tirar la mitad del jugo de los frijoles y hacer con ellos un puré; pasarlos por la batidora con el jugo restante y añadir el ajo y la cebolla. Cocer a fuego lento 5 minutos puede añadir agua o leche removiendo regularmente.

9.5 Salsa mexicana.

500 gr de tomate
2 cebollas
1 pimiento jalapeño o guindilla y el zumo de un limón
2 cucharadas de aceite de oliva sal y pimienta

Escaldar los tomates y pelados. Cortarlos en cuatro y partidos en trozos muy pequeños. Pelar las cebollas y troceadas. Calentar el aceite en una cazuela y erosionar en él la cebolla hasta que se ponga transparente. Mezclada con el tomate.

Cortar el pimiento en sentido longitudinal y quitarle las semillas. Picado fino. Llevar a ebullición 2 cm de agua en una cazuela y cocer el pimiento durante unos 3 minutos. Sacarlo, dejar enfriar y mezclado con el tomate y la cebolla. Añadir el zumo de limón y salpimentar. Se sirve fría.

9.6 Salsa Americana

4 langostinos
2 Rojos
2 Cangrejos (necoras)
4 chalotas (cebollitas)
1 puerro
2 tomates
3 ajos
Aceite, sal y pimienta
Coñac
Dos cucharadas de harina

Se toman las verduras, chalotas, puerro y ajos y se trocean y se saltean en una olla con aceite. Una vez sofrito se flambea con una copa de coñac.

Se tronchan los tomates y se sofríe todo junto cinco minutos. Se introducen los mariscos troceados (con piel) y se sofríe. Se introducen dos cucharadas de harina y se remueve para espesar.

Se vierte litro y medio de caldo de pescado y se deja cocer 30 minutos. Se pasa por el chino y la salsa esta lista.

También se puede hacer con langosta.

Se toman unos langostinos pelados y rape. Se pasan por la sartén con un poco de aceite y se sofríe. Se incorpora una copa de coñac y se flambea. Se sirve colocando por encima la salsa americana.

9.7 Salsa pico de gallo.(Mexicana).

2 tomates
1 cebolla
Cilantro
2 chiles serranos
Jugo de limón
Jugo de naranja
Sal al gusto

Se pican finamente todos los ingredientes y se mezclan en una salsera.

10.1 Batido de fresas.

1 kg. De fresas
3 cucharadas de edulcorante artificial o azúcar
1 tazón de zumo de naranja
2 tazones de leche desnatada

Se pone el zumo a calentar en un cazo y se disuelve en él edulcorante a fuego suave.

Se lavan las fresas y se cortan en trozos, se trituran con la batidora y se pone en un cuenco; se incorpora el zumo y la leche; se bate de nuevo y se enfría en el congelador 30 minutos.

10.2 Peras a la Vainilla.

4 peras maduras
1 cáscara de limón, 1 cáscara de naranja ,1 vaina de vainilla.

Se pelan las peras, se ponen en una cazuela, apoyadas sobre su base para que queden de pie, con las cáscaras lavadas de la naranja y del limón y la vainilla; se cubren de agua.

Se dejan cocer unos 20 minutos, o hasta que las peras estén tiernas; se retiran y se deja continuar la cocción del líquido hasta reducirlo a la mitad y se forme almíbar.

Se pueden servir en platos individuales, bañadas con el almíbar que se ha formado durante la cocción de las frutas, o en una fuente alargada rociadas con el almíbar.

Nota: no es necesario añadir azúcar ya que la fructosa de las peras es suficiente para formar el almíbar.

10.3 Melocotones con Yogurt.

12 melocotones (1/2 melocotones en almíbar)
3 yogurtes con sabor vainilla
3 cucharadas soperas de azúcar mezclado con vainilla en polvo 12 guindas

Escurridos los melocotones, se disponen en una fuente. Se baten los yogurt con sabor vainilla. Se espolvorean los melocotones con el azúcar y vainilla y se llenan, cada uno con porciones de yogurt poniendo encima guindas rojas o verdes.

Debe servirse muy frío.

10.4 Torrijas.

1 barra de pan del día anterior
1/2 litro de leche
3 huevos
400 gr de azúcar
1/2 de litro de aceite
Canela en polvo

Confecciona un almíbar dorado calentando 250 gr de azúcar en un cuenco y diluye en ella 5 cucharadas de azúcar. Corta entonces el pan en rebanadas de 1 cm y 1/2 de grueso y mójalas una a una en la leche azucarada. Luego extiéndelas en una fuente lisa, sin amontonarlas. Bate los huevos y reboza las rebanadas. Calienta el aceite en una sartén honda y fríe las torrijas por tandas, unos 2 minutos por cada lado. A medida que sacas las torrijas, báñalas en el almíbar elaborado al comienzo. Espolvorea por encima con azúcar y canela en polvo.

10.5 Plátano con salsa de chocolate.

12 discos de empanadillas
2 plátanos
½ taza de azúcar
75 g de chocolate para fundir
Aceite de oliva

Pela y corta los plátanos en rodajas, y espolvoréalos con el azúcar. Distribúyelas sobre los discos de masa, ciérralas y fríelas en abundante aceite caliente. Cuando estén doradas, escúrrelas sobre servilletas de papel. Derrite el chocolate en el microondas y sirve las empanadillas de plátano bañadas con un poco de chocolate.

10.6 Manzanas al caramelo

4 manzanas grandes
8 cucharadas de azúcar
1 cucharada de mantequilla
1 copa de ron
Agua
1/4 l. De nata líquida
Unas gotas de zumo de limón
Una hojas de menta

Quita el corazón a las manzanas y rellénalas con una mezcla de mantequilla y dos cucharadas de azúcar. Colócalas en una placa de horno dándoles un corte alrededor, para evitar que se abran. Rocíalas con licor y añade tan bien un poco de agua. Hornéalas a 200°, de 20 a 25 minutos.

Mientras, prepara un caramelo calentando 6 cucharadas de azúcar y un poco de agua con unas gotas de zumo de limón. Cuando este dorado, añade la nata líquida y déjalo espesar de 15 a 20 minutos, a fuego lento.

Cubre con esta salsa el fondo de una fuente o plato y sirve encima las manzanas. Por último, decora este postre con unas hojas de menta y un chorrito de nata líquida.

11.1 Tarta de manzana.

Para la masa:

250 gr. De harina
100 gr. De manteca de cerdo o aceite de oliva 75 gr. De azúcar
1 huevo

Se hierven unos trozos de manzana con azúcar y se machacan con el tenedor y se pone sobre la tarta, luego se pone manzana a rodajas y se introduce al horno.

Cuando esta cocida se le pone un poco de mermelada de albaricoque que junto con un poco de agua lo hemos hervido un poco o bien gelatina.

11.2 Mantecados.

1/4 de manteca de cerdo
1/4 de azúcar
1 tacita de aceite
125 gr. De almendra rayada sin piel
1 yema de huevo y un poco de canela
La harina que admita
Con la clara se pinta y se espolvorea con azúcar y canela

11.3 Galletas con nata.

1 taza de nata
1 taza de azúcar
1 taza de aceite
1 cucharadita de levadura royal
1 huevo
Harina la que admita. Se hacen muy blanditas.

Se colocan en una bandeja metálica untada de aceite y se introducen al horno medio -bajo.

11.4 Monjabenes

1 huevo

1 vaso de leche

1 gaseosa la Española (bicarbonato y ácido tartárico) harina la que admita (tipo buñuelo)

Aceite para freír

Azúcar

En la batidora se introduce un huevo, el vaso de leche, la limonada y cierta cantidad de harina. Se mezcla uniformemente, se añade más harina y se vuelve a remover hasta la consistencia deseada.

Con una cuchara se coge la masa y se vierte en abundante aceite hirviendo, una vez frita se saca a un plato.

Se toman mojando en azúcar, con chocolate, con azúcar y canela, etc.

11.5 Tarta de Santiago (Thermomix).

4 huevos 125 gr de azúcar

250 gr de almendra molida blanca cruda

Una pizca de canela .

Una cucharada de café con leche de levadura Royal Ralladura de un limón

Separar las claras y ponerlas a punto de nieve.

Triturar las almendras y mezclar con las yemas, azúcar, limón, canela.

Introducir la levadura y mezclar. Poner las claras a punto de nieve.

Colocar la masa en un molde untado con mantequilla e introducido al horno a 180°C durante media hora. Adornar con azúcar glas.

11.6 Coca L' Alcoia.

3 tazas de harina (300 gr)

1 barrita de levadura (20 gr)

1 chorrito de aceite (75 gr) Y una pizca de sal agua (O' 15 l)

Diluir la levadura en el agua templada. Añadir la harina y el aceite. Trabajadas ligeramente, formando 4 bolas y dejadas reposar una hora (hasta que doblen su tamaño).

Depositar las 4 porciones de masa en una bandeja de horno untada de aceite, aplanadas a mano y con un ligero borde alrededor y se pinchan con un tenedor.

Se pueden cubrir con cebolla frita, pisto de tomate y pimiento, con harina un chorrito de aceite y una sardina en salazón o embutido.

Se hornean a 200°C durante 20 minutos.

11.7 CAKE.

200 gr de mantequilla
2 cubiletes de azúcar (180 gr)
2 cucharaditas de levadura Royal
4 cubiletes de harina (240 gr)
4 cucharadas de café con leche de Nesquik
4 huevos
Corteza de limón optativo

Poner el azúcar en el vaso y pulverizar en velocidad 1 durante unos segundos. Incorporar la cáscara de limón (optativo). Añadir los 4 huevos y batir durante 2 minutos por nuestro reloj. Incorporar la mantequilla y batir a velocidad 8, a continuación incorporar la harina con la levadura y dar unos golpes intermitentes o mezclar con la espátula.

Untar un molde cake con mantequilla y espolvorear de harina. Sacudir y verter la 2/3 de la masa. Añadir al resto de la masa el Nesquik, mezclar y verter sobre el resto de la masa introduciéndola con un tenedor.

Meter en el horno precalentado durante 45-50 minutos a 180 grados. Desmoldar templado.

Optativo: se pueden mezclar con la masa 100 gr de fruta seca liofilizada y también añadir coñac una vez frío.

11.8 TARTA DE MANZANA.(Thermomix).

4 manzanas reinetas
125 gr de mantequilla
2 yemas
1 huevo entero
1, ½ cubilete de azúcar (130 gr)
2, ½ cucharaditas de levadura Royal
3 cub. De harina (180gr)
1 chorrito de coñac
1 pellizco de sal
1 molde de 30 cm desmontable

Pelar las manzanas, partirlas en cuartos y filetearlas sin llegar abajo, reservar.

En el vaso Thermomix, echar todo menos la harina y la levadura, mezclar en velocidad 1, cuando esté bien batido, agregar la harina, levadura y el pellizco de sal, batir vel.6 unos segundos.

Esta mezcla se pondrá en el molde y encima se irán colocando en círculo los cuartos de manzana, con la parte fileteada hacia arriba, unos al lado de otros.

Se pondrá a horno medio 30 minutos, previamente calentado.

Cuando esté hecho, se espolvorea con azúcar glas.

11.9 Tarta de manzana con hojaldre.

Una lámina de hojaldre congelada
8 manzanas gran smith (ácidas)
50 gr de mantequilla
4 cucharadas de azúcar
Una cucharada de canela en polvo
Una cucharada de azúcar vainillado

Descongelar y extender la lámina de hojaldre e introducirla en el horno precalentado a 180 °C durante 7 minutos. Mientras pelar las manzanas y cortar la mitad en ocho trozos cada una. Colocarlas sobre el hojaldre.

Los otros cuartos, rallarlos y echar por encima de las troceadas. Repartir la mantequilla a trocitos por encima. Espolvorear con el azúcar vainillado y la canela en polvo.

Introducirlo de nuevo en el horno 30 minutos.

11.10 Rosquillas de Anís.

3 huevos
200 gr de azúcar
½ dl de anís
¼ kg de harina
1 cucharada de levadura
6 cucharas de aceite frío
ralladura de limón

Mezclar la harina con la levadura. Pasar la mezcla por un tamiz y disponerla en un bol. Hacer la forma de un volcán y, en el centro, verter el aceite, el azúcar, los huevos, la ralladura de limón y el anís.

Mezclar muy bien todos los ingredientes. Formar una bola con la masa y pasarla a una mesa espolvoreada con un poco de harina. Amasar con las manos hasta obtener una masa bien unida. Cortarla en pequeñas tiras, más o menos del mismo tamaño, y darles forma de rosquillas.

Calentar aceite y freír las rosquillas por tandas. Espolvorear con azúcar glas.

11.11 Leche Frita

4 yemas de huevo
½ dl de leche
125 gr de azúcar
2 cucharadas de maicena
La ralladura de un limón
1 cucharada de harina para rebozar
2 huevos enteros
1 dl de aceite y canela en polvo

Poner en un cazo las yemas de huevo, 100 g de azúcar, la leche y la maicena. Mezclar bien. Calentar en el fuego y agregar la ralladura del limón. Dejar cocer, removiendo constantemente, hasta que espese. Volcar en una fuente casi plana y dejar enfriar. Una vez fría, cortar a cuadrados.

Rebozar cada cuadrado en harina y pasar por los huevos batidos; freír en el aceite caliente.

Mezclar en un plato hondo el resto del azúcar con la canela en polvo. Pasar la leche frita por esta mezcla y servirla templada.

11.12 Tortillas de maíz

1 kg de harina de maíz (maseca)
1 litro de agua tibia

Se coloca la harina en un bol, se agrega el agua poco a poco, amasando hasta que no se peguen la masa en las manos.

La masa se puede guardar en una bolsa de plástico para que no se seque en la nevera.

Hacemos bolas de masa que prensamos entre dos plásticos con un plato aplicando fuerza con las manos. Se cuecen en una sartén vieja o comal de 3 a 4 minutos por cada lado de la tortilla y reservarlas en vueltas en un paño de cocina.

Para realizar los **tacos mexicanos**, sofreímos cebolla abundante a tiras y luego le incorporamos pechuga de pollo hervida (10') que con un tenedor separamos los trozos de carne (deshilachando). La tortilla de maíz, la carne con cebolla, el guacamole y la salsa mexicana constituye uno de los mejores tacos de tu vida (palabra de honor).

Antes de cocer la tortilla en el comal inserta queso para derretir, cierra la tortilla como una empanadilla y fríela en abundante aceite (puedes también introducir un chile jalapeño), te saldrá una **quesadilla** colosal.

11.13 Cócteles famosos:

CAIPIRINHA

En una copa grande o vaso de whisky se echa:

Zumo de 1 lima o 1 limón

1 cucharadita de azúcar y 4 cl de cachaça

Se añaden cubitos de hielo, se remueve y se sirve. En ocasiones se añade también al vaso el limón o la lima que se han utilizado para obtener el zumo, cortados en trozos.

DAIKIRI

En un coctelera con hielo se añade:

Zumo de ½ limón

1 cucharadita de azúcar

5 cl de ron blanco

Se agita y se sirve en copa de cóctel. Se puede adornar con una guinda verde. Se puede utilizar lima en vez de limón.

En La Habana se añade al daiquiri una cucharada de granadina y se sirve en vaso grande, que se termina de llenar con sifón.

MARGARITA

Se frota el borde de una copa de cóctel con un trozo de limón, se coloca el borde de la copa sobre un plato lleno de sal, se levanta y se sacude el exceso de sal. Así se escarcha la copa en la que se va a servir este cóctel.

En una coctelera con hielo se pone:

4 cl de tequila

2 cl de cointreau o triple seco

2 cl de zumo de lima o de limón

Se agita bien y se vierte en la copa previamente escarchada. Se puede decorar con una rodaja de limón y un trozo de lima.

PIÑA COLADA

En una coctelera con hielo se pone:

6 cl de ron claro

6 cl de zumo de piña

2 cl de crema de coco

1 cl de nata

Se agita muy enérgicamente, se vierte en un vaso alto lleno de piña y una guinda, y se sirve con una pajita. También puede servirse en una piña previamente vaciada, o en una cáscara de coco vacía.

BLOODY MARY

En una coctelera con hielo se mezcla:

zum de 1/2 limón

1 golpe de tabasco y 1 golpe de salsa Worcestershire

1 pizca de sal

3 cl de vodka

5 cl de zumo de tomate

Se agita bien durante 15 segundos y se sirve en un vaso alto con algunos cubitos de hielo.

11.14 Croissants parisinos.

Desleír 30 g de levadura de panadero en $\frac{1}{4}$ de litro de leche. Tamizar 500 g de harina en una terrina. Añadir 60 g de azúcar y 10 g de sal. Formar un volcán y verter en medio la leche. Mezclar rápidamente con la punta de los dedos. Cuando haya absorbido el líquido, cubrir la masa con un paño y dejar reposar de $\frac{1}{2}$ hora a 1 hora a temperatura ambiente. Mientras se va hinchando, doblarla sobre sí misma pinchando las grandes bolsas de gas que se forman en el interior. Ponerla en lugar frío y trabajarla como una masa de hojaldre, incorporando 250 g de mantequilla blanda, pero dándole sólo tres vueltas. Dejar reposar. Aplanar con el rodillo y cortar en triángulos. Enrollarlos sobre sí mismos yendo desde la base hacia la cima. Disponer los croissants en una placa y darles la forma definitiva. Dejar hinchar un poco más, al abrigo de la corriente de aire, de 15 a 45 min según la temperatura ambiente. Dorar con yema de huevo con la ayuda de un pincel y cocer 10 min en el horno previamente calentado a 220 °C.

11.15 Pastelitos de hojaldre

1 plancha de hojaldre congelado
1 bote pequeño de melocotón en almíbar
200 ml de nata para montar
100 gr de azúcar glasé
1 huevo
Canela molida

Colocar la plancha de hojaldre, ya descongelada, en una superficie enharinada. Calentar el horno a 200 °C. Marcar con un cuchillo el hojaldre en doce trozos iguales y cortar.

Batir el huevo con una cucharilla de agua. Colocar cada porción de hojaldre en la bandeja del horno. Pincelar con el huevo batido. Cocer en el horno hasta que estén bien dorados.

Batir la nata, añadir la mitad del azúcar glasé. Enfriar en nevera. Cortar los melocotones en ruedas. Abrir los hojaldres por la mitad. Rellenar con nata y melocotón. Cubrir con la otra cara del hojaldre y espolvorear con el resto de azúcar y la canela.

11.16 Tarta de manzana (Marisa)

- 3 medidas de azúcar
- 3 huevos
- 4 medidas de harina
- 400 g de confitura de limón o naranja
- 1 medida de leche
- 1 medida de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1 pellizco de sal
- 4 manzanas
- 1 medida de azúcar moreno

(Cada medida equivale a 100 cl)

Poner en un recipiente los huevos y batirlos, añadir el azúcar, la leche, el aceite y la mantequilla, mezclarlo todo bien y por último añadir la harina, la levadura y la sal. Batirlo bien durante unos minutos.

Cubrir una bandeja de horno de unos 45 a 50 cm, con papel especial para horno. Pasar el batido, añadir una capa de manzanas cortadas a rodajas, cubrir la manzana con la confitura y poner otra capa de manzana, echar el azúcar moreno por encima.

Dejar reposar unos minutos y meter al horno previamente calentado a 160° durante 30 minutos.