

Receptari *de cuina*



dona al dia
10è Aniversari

AJUNTAMENT DE SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS

Receptari *de cuina*



dona al dia

10è Aniversari



**AJUNTAMENT DE
SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS**
Departament de Benestar Social



Receptari *de cuina*

Llibre de receptes de cuina.

Elaborades al llarg dels diferents cursos de cuina inclosos dins el projecte «Dona al Dia» impulsats pel Departament de Benestar Social de l'Ajuntament de Santa Margarida i els Monjos.

Aquest llibre s'ha imprès i distribuït amb motiu de la Festa de Sant Jordi, Dia del Llibre. 23 d'abril de 2002.

Imprimeix: Gràfiques del Foix, S.L.





Presentació

Els objectius del projecte “Dona al Dia” eren en el seu inici –i ho segueixen sent–: dinamitzar el col·lectiu de dones en edat compresa de 25 a 60 anys, incorporar-les a les activitats sòcio-culturals del municipi, oferir un espai per ocupar el temps lliure potenciant la creativitat i l'autonomia personal i promoure un espai de diàleg i de creixement personal.

Aquest projecte que fa deu anys vam començar amb un petit grup de dones, és avui un projecte consolidat, que ha permès que durant tot aquest temps hagin passat més de dues-centes dones pels tallers, xerrades, sortides... participant en totes les activitats que s'han realitzat.

Aquest llibre de cuina vol ser una mostra d'aquestes activitats. És un recull de receptes de cuina de les dones que han participat a «Dona al Dia». Però és també molt més que això: és un recull de les vivències, de la diversitat i de la convivència de les dones del municipi de Santa Margarida i els Monjos.

D'aquestes receptes en trobareu algunes més senzilles de fer i altres més laborioses, però en totes i cadascuna d'elles s'ha posat de manifest la sabiesa popular de la nostra gent, que fa de les més petites coses i els més humils productes, unes autèntiques obres d'art cuilnari.



No ho hem tingut fàcil a l'hora de triar les receptes, doncs durant aquests 10 anys hem organitzat molts cursos de cuina, pels que han desfilat més de tres-cents plats diferents, i ens hagués agradat donar-hi cabuda a tots. Però això no ha estat possible, pel que per confeccionar aquest Receptari hem fet obligatòriament un resum, en el que hem intentat combinar uns entrants, uns primers plats, uns segons plats i unes postres per resoldre un menú complet en tantes ocasions com ens calgui.

En el capítol d'agraïments no m'agradaria deixar-me a ningú, i és per això, que faig un agraïment general per a tothom qui, amb la seva col·laboració, ha fet possible tant aquest llibre de cuina com el funcionament quotidià del projecte DONA AL DIA.

10 anys de funcionament donen per moltes valoracions, segurament tantes com persones han passat pels diferents grups, i segur que hi ha hagut moments de tot, però el resum global és que aquells objectius inicials que ens plantejarem s'han complert i s'estan, dia rere dia, refermant dins el col·lectiu de les dones del nostre municipi. Un col·lectiu al que vull animar a que segueixi participant tant en les activitats programades com en fer propostes i suggeriments per a futures activitats. I sobretot, animar a totes les dones del municipi que encara no hagi participat a DONA AL DIA que s'apropin a nosaltres i que, entre totes, fem un municipi millor i més habitable.

Filomena Martínez Bravo
Regidora de Benestar Social
Ajuntament de Santa Margarida i els Monjos
Abril de 2002

Receptari *de cuina*

Aperitius/entrants





Aperitius/entrants

ALMEJAS CON FRUTOS SECOS

Pilar Moyano López

Ingredientes:

- almejas
- tomate frito
- cebolla, ajo
- nueces, avellanas y almendras.
- vino blanco.
- pimienta negra y otra especie que guste.

Preparación:

Ponemos las almejas en una sartén con un poco de aceite y dejamos que se abran.

Picamos una cebolla bien fina y un diente de ajo. Se lo agregamos a las almejas junto con un poco de tomate triturado (muy poco).

Picamos los frutos secos en un mortero y les tiramos las especias.

Cuando la cebolla este hecha le añadimos la picada. Una vez este bien hecho se vierte un vaso de vino y dejamos que se evapore (podemos utilizar cerveza).



BACALLÀ AL BRAÇ

Pepi Serrano García

Ingredients:

5 cebes
1 Kg. de bacallà
5 ous
oli, sal i julivert

Preparació:

Posem el bacallà en remull durant 24h. canviant com a mínim 4 cops l' aigua. Una vegada desalat l'esqueixem (fem trocets).

Tallem a juliana les cebes (filetejades) i les salem una mica. Les fregim.

Un cop fregides les treiem i fregim el bacallà desalat en el mateix oli. Quan estigui fregit li afegim les cebes.

Batem els ous i els hi tirem per sobre al bacallà, removem i deixem que es cogui tot junt, sense deixar de moure.

Retirem la paella del foc i tirem per sobre julivert picat, movem per barrejar tot.



BOQUERONES EN CAZUELA AL VINAGRE DE JEREZ

Antonia Solé Puertas

Ingredientes:

1 Kg. de boquerones
2 dl de aceite de oliva
10 dientes de ajo
Un manojo de perejil. 1 hoja de laurel
Un chorrito de vinagre de Jerez
Sal

Preparación:

Limpiar los boquerones abriéndolos a lo largo por el vientre, quitarles las cabezas, quitar la raspa con cuidado para que no se rompan, retirar las tripas. Limpiarlos con papel de cocina y sazonarlos con sal. Reservar. En una cazuela de barro poner el aceite al fuego y, cuando esté caliente, pero sin que llegue a humear, añadir los dientes de ajo cortados en láminas finas. Picar el perejil muy fino. Cuando comiencen a dorarse las láminas de ajo, añadir el perejil. Inmediatamente añadir los boquerones y una hoja de laurel y, al mismo tiempo, ir moviendo la cazuela con pequeños golpes rotatorios. A continuación rociarlos con el vinagre, un chorrito más o menos generoso, según el gusto particular. Retirar del fuego cuando los boquerones comiencen a cambiar de color. Servir enseguida.

Consejo: Los boquerones, como otros pescados pequeños, se deterioran rápidamente aunque estén en la nevera. Es importante consumirlos el mismo día que se compran



CANAPES

Paqui Romero Benítez

FOIE-GRAS

Untar el pa amb la crema de foie-gras i adornar-ho amb avellanes i tiretes de pernil salat.

Crema de Foie-gras: -50 gr. de Foie-gras, 3 cullerades de mantega, 2 cullerades de Brandy, 50 gr. d'avellanes: (½ ben picades i ½ senceres)

PASTA D'OLIVES

Untar el pa amb la pasta i posar a sobre un trosset de tomàquet, unes rodanxes d'oliva i mitja anxova.

Crema d'Olives: Xafar unes 20 olives farcides, 3 filets d'anxoves, 1 gra d'all i tres cullerades de mantega.

FORMATGE FRESC

Untar el pa amb la crema i decorar-ho amb l'anou, api i un polset de pebre.

Crema de Formatge: Una capsa de formatge Philadelphia, un grapat d'ametlles o pistatxos. Barrejar-ho bé un cop picats els fruits secs.

TONYINA

Untar el pa amb la pasta i adornar-ho amb pebrot vermell i oliva negra.

Crema de Tonyina: Barrejar una llauna de tonyina amb maionesa i dues cullerades de ketchup.

CAVIAR

Untar el pa amb la mantega i posar-hi, a sobre, una rodanxa d'ou dur i adornar-ho amb el caviar negre i vermell.

SALAMI

Untar el pa amb la mantega, posar-hi a sobre una flor feta amb un tall de salami prim, adornar amb un trosset de cogombre.



CARPACCIO DE RAPE

Pilar Moyano López

Ingredients:

- un trozo de rape
- vinagre de manzana o sidra
- aceite de oliva (puede ser aromatizado al jengibre.)
- sal, sésamo.

Para acompañar:

- endibias
- queso gorgonzola
- sésamo, aceite sal, vinagre
- zanahoria rallada

Preparación:

Ponemos el rape en el congelador. Cuando este a medio congelar lo sacamos y con ayuda de un cuchillo bien afilado lo cortamos en rodajas o filetes lo mas fino posible.

Hacemos una vinagreta con el vinagre de manzana, el aceite aromatizado, sal y sésamo.

Estiramos el rape en una bandeja y le ponemos la vinagreta, dejamos que este en adobo media hora.

Para acompañar lavamos unas hojas de endibia, las rellenamos con un poco de queso gorgonzola y zanahoria rallada. Las aliñamos con una vinagreta y un poco de sésamo.



CRISPINES

Adoración Juárez Valverde

Ingredientes:

- 8 colas de merluza.
- 2 patatas (medianas).
- Ajo.
- Perejil.
- Pan rallado.
- Huevo.

Preparación:

Se cuecen las colas de merluza; cuando esté tierna la escurrimos; le quitamos la piel y espina y la desmenuzamos.

Cocemos las patatas cuando estén hervidas las chafamos.

Juntamos las patatas chafadas, la merluza desmenuzada y el huevo y hacemos una masa.

Con la picadora trituramos el ajo y el perejil; lo echamos a la masa (se amasa bien). Con la masa hacemos una especie de croquetas grandes, las rebozamos con huevo y pan rallado y lo freímos.



EMPANADA GALLEGA

Preciosa Rodriguez García

Ingredientes:

½ kg de harina. 1 vaso de leche. 1 vaso de agua. Levadura. Aceite. 800 gr de cebolla. 2 pimientos rojos (medianos). ½ kg de lomo. Sal, aceite y colorante o azafrán.

COMO HACER LA MASA:

Poner la harina en un montón y hacer un cráter en el centro.

Mezclar el agua, la leche y la levadura.

Vamos añadiendo esta mezcla a la harina (se hecha un poco y se amasa, se hecha otro poco y se sigue amasando y así hasta que la harina no acepte más líquido). Espolvoreamos harina sobre la mesa y se sigue amasando, espolvoreamos hasta que la masa deje de quedarse enganchada en las manos.

Añadimos un poco de aceite a la masa y se termina de amasar.

Tapamos la masa con un trapo y la dejamos reposar una hora (si tenemos prisa podemos poner la masa dentro de un horno caliente y dejarlo ½ hora).

COMO HACER EL RELLENO:

Picamos la cebolla y el pimiento. Lo sofreímos con mucho aceite.

Cuando este bien sofrito añadimos la carne picada y el colorante o azafrán (acabamos de freirlo todo junto).

Podemos utilizar muchas cosas en vez de lomo: atún, sardinas, conejo, butifarra...

LA EMPANADA:

Cortamos en dos trozos la masa (un trozo más grande. La masa debe quedar más gruesa por debajo). Estiramos los dos trozos de masa con un rodillo. Untamos con aceite la bandeja del horno. Colocamos la masa de abajo en la bandeja. Tiramos el relleno encima. Colocamos la otra masa encima (hacemos un agujero en el centro para que respire). Recortamos la masa que sobra y doblamos los laterales para que no se salga el relleno. Con la masa que sobra decoramos por encima la empanada. La untamos con aceite o huevo. Horneamos durante unos 20 minutos a 160° (hasta que se dore por arriba y por abajo).



PASTÍS DE GAMBES

Lluïsa Gutierrez i Paqui Saborido

Ingredients:

½ kg. de gambes. 1 enciam. 1 pa de motllo gran. 3 llaunes mitjanes de tonyina. 1 llauna de pinya.

Les SALSES:

Maionesa: ou, oli, sal, llimona.

Salsa Rosa: maionesa, ketchup, mostassa, whisky.

Pelem les gambes. Netegm l'enciam i el tallem en juliana. Treiem els crustons del pa de motllo. Aixefem la tonyina amb una mica de salsa rosa (treient-li l'oli abans). Piquem la pinya. Fem les dues salses (batem els ingredients de la salsa la mostassa, el ketchup, el whisky i la maionesa al gust de cadascú). Estem preparats per montar el pastís.

Sobre una safata posem una capa de pa de motllo (amb la forma que volguem: quadrada, rectangular, rodona). Escampem una mica de salsa rosa, ho cobrim amb enciam i tonyina. Posem una altra capa de pa de motlle, li tirem suc de la pinya (que quedi mullat). Barrejem l'enciam amb salsa rosa i pinya cobrint el pa. Posem una altra capa de pa de motlle, la cobrim amb una maionesa per sobre i pels costats, la tornem a cobrir amb enciam, pinya, salsa rosa i les gambes trossegades.

Aquest pastís el podem fer amb el nombre de capes que es vulguin i els ingredients que més agradin. A més a més es poden posar més gambes o potes de cranc a les capes que es vulguin. Per sobre es pot decorar com es vulgui (rap, ou dur, anxoves, potes de cranc).



PATATAS BRAVAS

Fuensanta Fernandez Monge

Ingredientes :

patatas
aceite

Pelamos las patatas y las partimos a tacos y las salamos.

Las freímos con mucho aceite. Las retiramos y dejamos que suelten el aceite, le tiramos pimentón rojo picante y dulce, removemos bien y le tiramos por encima la mayonesa (aceite, limón, sal y huevo).

Por último lo movemos bien.



PATATAS RELLENAS

Preciosa Rodriguez García

Ingredientes :

patatas
butifarra
huevo
perejil
ajo
aceite
harina

Pelamos las patatas (mejor si todas son de un tamaño parecido) y las vaciamos por dentro.

Para hacer el relleno batiremos los siguientes ingredientes: butifarra cruda (sin la piel), huevo, ajo picado y perejil picado.

Rellenamos las patatas con esta mezcla y cerramos el agujero con un trozo de patata y las pasamos por harina.

Ponemos abundante aceite y cuando esté bien caliente doramos las patatas. Después las tapamos y las dejamos que se acaben de hacer a fuego muy lento.



PIMIENTOS DEL PIQUILLO CON GAMBAS AL AJILLO

Paqui Romero Benítez

Ingredientes:

1 lata de pimientos del piquillo
1 guindilla
24 gambas
ajo
aceite de oliva
sal

Preparación:

Escurremos los pimientos, quitando todo el líquido y los ponemos extendidos en una sartén. A fuego lento los dejamos que vayan perdiendo el líquido durante diez minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Los sacamos y los mantenemos calientes.

Escurremos bien las gambas, que no suelten agua. Picamos muy fino el ajo, cortamos a trozos la guindilla y ponemos medio dedo de aceite en una sartén.

Doramos el ajo y la guindilla. Una vez dorados freímos las gambas durante unos minutos.

En una bandeja colocamos los pimientos calientes alrededor y las gambas en el centro. Sazonamos y servimos antes de que se enfríe.



ROLLO DE ATÚN Y TORTILLA

Soledad Mesa Castro

Ingredientes:

6 huevos
2 latas de atún
100 gr. de queso para untar
1 patata
1 vasito de mahonesa
1 cucharada de perejil
2 cucharadas de queso rallado
Sal

Preparación:

Pelar la patata, cocerla en agua hirviendo durante 20 minutos y escurrirla.

Batir los huevos en un bol con el queso rallado y un poco de sal, y preparar una tortilla en una sartén grande con el aceite bien caliente.

En un bol trabajar el atún escurrido, el queso para untar, la mahonesa, la patata hervida y el perejil picado hasta formar una crema. Untarla, con la ayuda de una espátula, sobre la tortilla.

Enrollar la tortilla sobre sí misma, colocar el rollo sobre un plato e introducirlo en el frigorífico mínimo 10 minutos.

Por último, cortarlo en rodajas y servirlo en una fuente.



SERRANITOS

Rafaela Rodriguez Galloso

Ingredients:

Lomo (bien fino).
Pimiento verde.
Jamón Serrano.
Rebanadas de pan.
Perejil.
Sal.
Ajo.
Limón.

Preparación:

Adobamos el lomo con perejil, sal, ajo y limón, lo dejamos un día en adobo.

Freímos los pimientos.

Freímos el jamón (sólo vuelta y vuelta).

Freímos el lomo adobado.

En una bandeja colocamos las rebanadas de pan. Encima de cada rebanada colocamos un pimiento, un filete de lomo y jamón. Encima ponemos otra rebanada de pan.

Lo acompañamos de patatas fritas y tomate con sal.



SEPIA EN SU TINTA

Lidia Ocaña Martínez

Ingredientes:

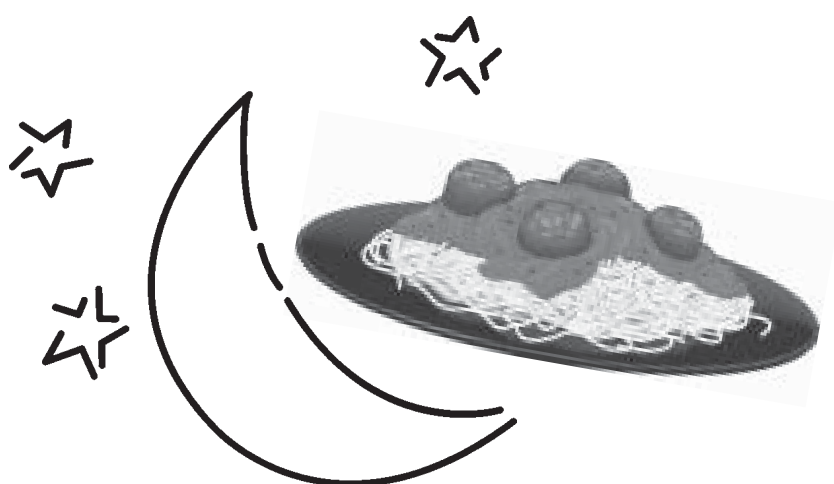
3 sepias grandes
la tinta de las sepias
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 vasito pequeño de vino blanco
aceite

Preparación:

Se cortan las sepias pequeñas y se sofríen un poco. Cuando las sepias estén sofridas se les añade el ajo y la cebolla picados. Se les da unas vueltas hasta que se vean tiernas. Entonces añadimos la tinta y lo movemos con el cucharón mientras añadimos el vino.

Dejamos que se cueza un buen rato a fuego lento, hasta que la sepia este bien tierna.

Si vemos que se queda seco podemos añadir un poco de agua.



Receptari *de cuina*



Primers plats



ALCACHOFAS CON ALMEJAS

Antonia Sole Puertas

Ingredientes:

1 ½ kg de alcachofas
½ kg de almejas
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
1 copa de vino blanco
6 cucharadas de aceite de oliva
perejil, sal y pimienta

Preparación:

Limpiar las alcachofas y partirlas. Suprimir la pelusa del interior y frotarlas con limón. Cocerlas en agua hirviendo con una cucharada de harina y medio limón durante 20/30 minutos. Escurrir bien.

Dejar las almejas en agua durante una noche para que escupan la arena.

Picamos el ajo y la cebolla muy finos. Poner aceite en la cazuela y dejar que se haga el refrito (ajo, cebollas y alcachofas) al que antes de que se dore se añade una cucharada de harina. Regar con vino y dejar cocer cinco minutos.

Freir las almejas a parte hasta que se abran (y acaben de soltar la arena). Las añadimos a la cazuela y al final echamos la sal (si se quiere también pimienta) y espolvoreamos con perejil.



ARROZ CHINO

Mercedes Jover Bastida

Ingredients:

Arroz (1 vaso por persona).
3/4 puerros. 1 cebolla mediana/grande. 1 cebolla pequeña
Calamares o sepia. Pechuga de pollo. Carne magra.
Gambas peladas (pueden ser congeladas)
Curry y guindillas

Preparación:

Se hierve el arroz en agua con sal y se cuele. Una vez colado se pasa por agua fría y se deja aparte.

En una sartén se sofríe el puerro y la cebolla mediana/grande (los dos ingredientes deben estar muy picados).

Cortamos en trozos pequeños los calamares (o sepia), el pollo ,la carne magra y las gambas y los añadimos al sofrito.

Cuando está todo bien sofrito se añaden dos cucharadas de curry y un par de guindillas (podemos poner más o menos según nos guste el picante).

Se añade el arroz al sofrito y se remueve. Después se añade la cebolla pequeña muy picadita en crudo.

Este plato se puede comer en caliente y en frío.

Se puede hervir el arroz con una pastilla de caldo de pescado, quedará más sabroso.



CANELONES DE VERANO

Paqui Romero Benítez

Ingredientes:

- 150 gr. de jamón dulce.
- 1 lata de atún.
- 1 lata pequeña de pimiento rojo.
- 8 palitos de cangrejo.
- 2 huevos duros.
- lechuga.
- mayonesa.
- 1 caja de canelones.

Preparación:

Picamos la lechuga, el jamón dulce, los palitos de cangrejo, el atún, la clara de un huevo y la mitad de los pimientos muy fino. Lomezclamos con dos cucharadas de mayonesa.

Hervimos los canelones. Los rellenamos con la mezcla.

En una bandeja, ponemos una alfombra de lechuga picada a la juliana, encima ponemos los canelones y los untamos con mayonesa.

Decoramos: rallamos una yema de huevo duro por encima. Y con un huevo o el resto de pimiento, decoramos.



ESPINACAS CON BECHAMEL

Manoli Romero Ruíz

Ingredientes:

800 gr. de espinacas.
5 ajos tiernos.
1 bolsa de queso rallado.
1 pimiento rojo.
¼ de bacalao desalado.
Leche, harina, Aavecrem, mantequilla.
Aceite.

Preparación:

Descongelamos las espinacas hirviéndolas durante 15 minutos.

Troceamos el bacalao, el pimiento y el ajo. Sofreímos el bacalao, el pimiento y el ajo con un poco de aceite.

Agregamos las espinacas al sofrito. Dejamos las espinacas hasta que también se hayan frito.

Hacemos la bechamel: ponemos ½ litro de agua, ½ litro de leche, una pastilla de Aavecrem, la mantequilla y la harina, lo movemos todo hasta que espese.

Ponemos las espinacas con el sofrito en una bandeja, las cubrimos con bechamel y encima tiramos el queso rallado y unos trozos de mantequilla. Lo metemos en el horno hasta que dore.



FABES A LA CATALANA

Nati Galofrer Roig

Ingredients:

1'5 kg de fabes (desgranades).
2 alls tendres (si no utilitzar alls normals). 1 ceba.
6 talls de cansalada.
1 botifarra negra (especial de fabes).
1 tomàquet madur.
1 canyella de rama.
Xocolata. Anís, ½ vas vi sec o ranci.
Menta (herba, llorer, pebre)
Oli d'oliva.

Preparació:

Es netegen els alls tendres i es trocejen. Trocejem la cansalada. Trocejem la ceba ben fina. Pelem els tomàquets i els ratllem.

En una olla posem l'all, la ceba, la cansalada i un bon raig d'oli, i ho posem al foc. Quan la cansalada s'hagi daurat afegim el tomàquet i el lligat d'herbes (canyella, llorer i menta) es deixa una estoneta més al foc. Afegim el vi, l'anís i la xocolata, ho deixem coure una estona.

Tirem les fabes a l'olla, un polzim de pebre i aigua calenta fins a cobrir les fabes. Ho salem (una cullarada de sal) ho tapem i ho deixem coure fins que les fabes quedin arrugades.

Quan ja gairebé estigui treiem el lligat d'herbes i posem la botifarra trocejada (els últims 5 minuts).



FIDEUÀ (fideos a banda)

Antonia Solé Puertas

Ingredientes:

Fideos (cabello de ángel. 100 gr. por persona).
Pescado variado (pescaditos). 1 sepia. 2 calamares.
50 gr. almendras tostadas.
2 rebanadas de pan tostado.
2 o 3 tomates maduros.
Aceite, sal, agua. 1 cebolla, 1 ajo.
Allioli.

Preparación:

Preparamos un caldo con el pescado variado (1 litro de caldo para medio kg. de fideos).

Con los ajos, las almendras, los tomates y las tostadas preparamos una picada, la reservamos.

En una sartén honda ponemos a cocer la sepia y los calamares (que cuezan con la propia agua que sueltan), cuando esta agua esté prácticamente evaporada añadimos el aceite y la cebolla picada.

Cuando la cebolla se haya dorado añadimos la picada que habíamos reservado (movemos para que no se pegue). Una vez sofrito agregamos el caldo de pescado, dejamos que se hierva a fuego lento.

En una cazuela ponemos a dorar los fideos con un poco de aceite. Añadimos el caldo con la picada que habíamos preparado antes. Dejamos cocer hasta que los fideos estén a punto (el plato debe quedar seco).

Se acompaña con Allioli. Para hacerlo debemos mojar los ajos e ir añadiendo aceite de oliva hasta que consigamos una emulsión.



HUEVOS FRITOS RELLENOS

Conxi Mendez Arrabal

Ingredientes:

24 huevos (20 cocidos, 4 para rebozar).
500 gr. de atún en aceite.
Gambas peladas.
Pan rallado con ajo y perejil.
Aceite (para freír).
Sal.

Preparación:

Se cuecen los huevos y las gambas con agua y sal. Se pelan los huevos, se parten por la mitad y les quitamos las yemas.

Aplastamos las yemas, el atún y las gambas troceadas (al atún le hemos quitado el aceite).

Rellenamos con la masa que acabamos de hacer cada medio huevo. Lo rebozamos en el pan rallado con ajo y perejil. Lo pasamos por el huevo batido.

Ponemos aceite a freír. Una vez esté caliente freímos los huevos.



LIBRITOS DE BERENJENAS

Lucia Gámez Gallego

Ingredientes:

- berenjenas
- aceitunas negras
- avellanas tostadas
- un diente de ajo
- queso en lonchas
- huevo
- pan rallado
- aceite de oliva

Preparación:

Pelamos las berenjenas, las cortamos en lonchas y las lavamos y secamos.

Hacemos una pasta mezclando la carne de las aceitunas negras, las avellanas tostadas y el diente de ajo.

Untamos la mitad de las lonchas de berenjena con la pasta, encima le ponemos una loncha de queso gruyer y encima otra loncha de berenjena.

Pasamos los libritos por huevo y pan rallado y una vez rebozados se fríen en abundante aceite. Al sacarlos los ponemos sobre papel absorbente para que pierdan el exceso de grasa.



MIGAS DE HARINA

Concha Del Hoyo Muriel

Ingredientes:

3 patatas. 1 cabeza de ajo. 3 tomates maduros.
2 pimientos rojos secos. 2 kg. de harina. Levadura Royal.
Arenques.
Pimientos verdes.
Aceite y sal.

Las migas:

Pelamos las patatas y las partimos en rodajas. En un bol lleno con agua, sal y levadura tiramos los 2 kg de harina y lo movemos bien.

En una sartén alta ponemos a freír (con el aceite que hemos frito el ajo) la patata, cuando estén un poco fritas tiramos la masa. No dejamos de remover la masa hasta que se haya frito (la masa cogerá aspecto de pelotillas).

Se pueden acompañar de cualquier cosa: arenques fritos con ajo, pimientos fritos, tocino, fruta, carne.

El caldo:

Ponemos agua con tres tomates maduros pelados y dos pimientos rojos secos.

Se asa un ajo (se coloca encima del fogón directamente). Una vez el agua ha hervido lo batimos con el ajo asado y pelado, ponemos aceite y sal.



PASTEL DE JAMON DULCE

Josefa Serrano García

Ingredientes:

250 gr. de jamón dulce
1 lata de 50gr. de foie gras de cerdo
4 huevos
1 vaso de leche
2 rebanadas de pan de molde
1 diente de ajo
Orégano
Pimienta
Sal
Mantequilla (para el molde)

Preparación:

Picar el jamón dulce, apartando unos trocitos. Poner el resto de ingredientes en un bol y batir con la batidora hasta que quede bien fino. Añadir los trocitos de jamón reservados y remover bien con una cuchara.

Untar el molde con la mantequilla y verter en él la mezcla. Meter en el horno al baño María durante una hora hasta que esté cuajado.

Se puede comer caliente o frío. caliente con salsa de tomate y patatas hervidas o frío con ensalada y tomate.



PATATAS A LA LAURA

Soledad Mesa Castro

Ingredients:

- patatas
- jamón dulce en lonchas
- queso para fundir
- atún
- leche y harina
- queso rallado
- especias (al gusto)

Preparación:

Pelamos las patatas y las partimos en rodajas bien finas. Las freímos.

En una bandeja vamos poniendo capas siguiendo el siguiente orden: debemos empezar y acabar con una capa de patatas: patata , jamón dulce, patata, queso de fundir, patata, atún, patata...

Lo cubrimos con bechamel y queso rallado y a gratinar.

Se le pueden poner las especias que más nos gusten.



PURE DE PATATAS Y CARNE

Isabel Galán Galán

Ingredientes:

1 bolsa de puré de patatas (o patatas hervidas)
300 gr de carne picada (ternera o cerdo)
Oregano, sal
Tomate frito
Queso rallado

Preparación:

Rehogamos la carne picada con un poco de sal y orégano. Una vez rehogada añadimos un poco de tomate frito.

Hacemos el puré de patatas.

En una bandeja alternamos una capa de puré y una capa de carne.

Para finalizar le tiraremos queso rallado por encima y lo gratinaremos.



SALMOREJO

Dolores Muñoz Giménez

Ingredients:

- lata de 1/2kg. de tomate
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- sal, aceite, vinagre, pan duro y tomates
- 1 lata de atún
- 4 huevos duros

Preparación:

En el vaso de la turmix ponemos una lata de ½ kg. de tomate, 4 dientes de ajo, 1 pimiento verde no muy grande, un poco de sal, aceite y vinagre. Lo batimos bien.

Ponemos el batido en una fuente onda. Ponemos pan duro en agua, lo escurrimos bien y lo batimos.

Mezclamos los dos batidos. Le ponemos tomates troceados, 4 huevos duros troceados, una lata de atún y un chorreón de aceite por encima.



SOPA DE BACALAO

Josefa Mesa Ramírez

Ingredients:

¾ Kg. de bacalao
4 ajos puerros
1 Kg. de patatas
ajo y perejil
aceite y sal

Preparación:

Desalamos el bacalao.

Ponemos agua con sal a calentar. Cuando hierva le agrego los ajos puerros trozados, y las patatas cortadas a dados grandes.

Mientras se hacen ponemos en una sartén 4 cucharadas de aceite Cuando esté caliente echamos ajo y el perejil picados , le damos un par de vueltas y enseguida añadimos el bacalao , le damos otro par de vueltas.

Cuando la patata este tierna le agregamos al caldo el bacalao y lo dejamos hervir media hora.



XATÓ (con ensalada)

Montse Ruiz Pérez

Ingredientes :

escarola
bacalao(desalado)
olivas arbequinas

Salsa:

8 tomacons. 2 dientes de ajo. Sal.
100gr. almendras. Pimentón dulce. Vinagre.
2 bitxos. Pimienta negra. 2 vasos de aceite
1 ñora

Limpiamos las escarolas y las troceamos. Hacemos una ensalada con la escarola, el bacalao desalado y las olivas. Tiramos la salsa de xató por encima.

Salsa: 8 tomacons escalivados(sacamos la piel), 100grs. de almendras tostadas, 2 “bitxos” pequeños, 2 dientes de ajo, pimentón dulce, pimienta negra, sal, un vasito de vinagre, 2 vasitos de aceite y 1 ñora.

Todo pasado por la batidora bien batido.

Receptari *de cuina*



Segons plats



BACALAO CON MIEL

Dolores Santiago Izquierdo

Ingredientes:

5 rodajas de bacalao desalado
1 Kg. de tomates maduros
2 cebollas
1 cucharada grande de miel
1 pimiento rojo asado
aceitunas negras
sal, aceite
Mahonesa

Preparación:

Freímos el bacalao lo reservamos y en el mismo aceite hacemos un sofrito con la cebolla y el tomate.

Colocamos el sofrito en una cazuela de barro y encima ponemos el bacalao frito.

Disolvemos la miel en un poco de agua y se lo agregamos a la cazuela del bacalao. Extendemos la mahonesa por encima cubriéndolo.

Lo metemos en el horno para que se dore.

Lo sacamos del horno y lo adornamos con el pimiento y las olivas.



BACALAO FRAY JUAN

Preciosa Rodriguez García

Ingredientes:

8 trozos de bacalao
2 pimientos
3 dientes de ajo
1 huevo
harina, aceite de oliva

Preparación:

Se reboza el bacalao en huevo y harina

Lo freímos y lo ponemos en una bandeja

En el mismo aceite que el bacalao freímos troceados los ajos y los pimientos (estos los habremos asado antes).

Tiramos los ajos y los pimientos sobre el bacalao y lo dejamos reposar 10 minutos antes de servir.



BISTEC DE VEDELLA EN SALSA DE NATA

Montse Ruiz Pérez

Ingredients:

Bistec (molt fi)
Bacon.
Formatge (Cadí)
Farina.
Sal.
Oli.

Per la SALSA:

Oli. Nata líquida. Jerez sec. Maizena. Nou moscada.
Pebre negre. Sal.

Salem i arrebossem amb farina els bistecs. Posem oli a escalfar, quan està ben calent fregim els bistecs.

Treiem els bistecs. Posem una capa de bistec, una de bacon, una de formatge i una altra de bistec (el formatge s'ha de fondre).

Fem la salsa:

A l'oli amb que hem fregit els bistecs hi posem un gotet de jerez sec, 170 gr. de nata líquida, nou moscada, pebre negre i una mica de sal. Barrejem tres cullerades de maizena en un got d'aigua i ho afegim. Deixem que espesi la salsa i ho tirem sobre els bistecs amb bacon i formatge.

Ho posem mitja hora al forn.



CALDERETA DE CORDERO

Rafaela Rodriguez Galoso

Ingredients:

2kg. de cordero
1 cebolla mediana
5 dientes de ajo
1 pimiento verde
5 tomates maduros
1 copa de brandy
1 copa de vino blanco
3 hojas de laurel, aceite y sal

Partimos el cordero en trozos pequeños.

Lo ponemos al fuego en una cazuela de barro , junto al coñac, esperamos a que se evapore un poco y añadimos el vino, volvemos a esperar a que se evapore un poco.

Picamos muy fino la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo. Añadimos esto a la carne, a la vez que el laurel ,el aceite, y la sal.

Tapamos y lo dejamos que se haga a fuego lento durante una hora y cuarto, o una hora y media. (hasta que el cordero este tierno).

Durante la cocción podemos añadir agua en el caso que veamos que se queda seco.

Por último corregimos de sal.



CONEJO CON SEPIA

Filomena Martínez Bravo

Ingredientes:

1 conejo
2 sepias
Harina
Ajo
Perejil
Sal
Aceite

Preparación:

En una cazuela de barro, freiremos la sepia pasada por harina y la reservaremos.

En el mismo aceite freiremos el conejo con sal. Una vez frito, le pondremos la sepia, el ajo y el perejil machacados en el mortero.

Lo cubriremos con agua y lo dejaremos cocer hasta reducir el agua a la mitad.



HUEVOS DUROS CON SALSA DE PIMIENTO CHORICERO

Concha Del Hoyo Muriel

Ingredientes:

- 1 docena de huevos.
- 12 almendras naturales con piel.
- 1 cebolla.
- 1 trozo de pan.
- 1 pimiento rojo choricero.
- 1 vasito de vino.
- 1 ajo crudo.

Preparación:

Cocemos y pelamos los huevos.

Freímos el pimiento choricero (solo vuelta y vuelta) y lo retiramos. Hacemos un sofrito con las almendras, la cebolla y el pan (poco).

Pasamos el sofrito por el turmix junto al vino y el ajo crudo.

Ponemos los huevos en una sartén y encima la salsa. Dejamos que haga un “chup-chup”.



LASAÑA DE ATÚN

Antonia Solé Puertas

Ingredientes:

1 rollo de Pasta al Huevo tipo BUITTONI FRESCO
200 gr. de atún en aceite
3 cebollas. 2 huevos duros. 1 pimiento rojo
400 gr. de tomate tamizado. 100 gr. de queso rallado
30 gr. de piñones. 1 litro de bechamel
1 hoja de laurel. Aceite. Sal

Preparación:

Poner el tomate en un cazo con un poco de aceite y laurel; sazonarlos con sal y una cucharadita de azúcar y cocerlos durante 20 minutos a fuego suave.

Rehogar las cebollas picadas en aceite hasta que estén tiernas y sazonarlas con sal. Asar el pimiento, pelarlo y cortarlo en trocitos.

Desmenuzar el atún y mezclarlo con el pimiento, los huevos duros picados, la cebolla frita, los piñones y 4 cucharadas de salsa de tomate.

Desenrollar la pasta y cortarla en cinco rectángulos; ponerlos en una fuente de horno alternándolos con capas de la mezcla de atún y bechamel (la primera y la última capa deben ser de bechamel) y cubrirlo con el resto de la salsa de tomate. Tapar la bandeja con una hoja de papel de aluminio y cocerlo a horno medio (180°) durante 15 minutos.

Luego, retirar el papel, espolvorearlo con el queso rallado y cocerlo 10 minutos más.



LOMO CON SALSA DE PISTACHOS Y DÁTILES

Josefa Serrano García

Ingredientes: (Para 4 personas)

12 trozos de lomo. 1 cebolla grande
125gr. de pistachos. 16 dátiles
1 vaso de vino blanco. 2 dientes de ajo
Caldo de pollo o un cubito de caldo.
Perejil, pimienta, sal y aceite.

Preparación:

Freír la cebolla en trocitos con un ajo y un poco de sal. Cuando esté casi frita, añadir los pistachos y freírlos junto con la cebolla durante unos minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando está todo frito, añadir el vino y dejarlo reducir unos minutos. Añadir el caldo, el otro ajo, el perejil y la pimienta y dejarlo hervir 15 minutos. A continuación, triturarlo todo con la batidora, de manera que quede bien pasado, y volverlo a poner al fuego (si queda espeso, añadir caldo o agua). Echar los dátiles, dejar hervir unos 10 minutos más y la salsa estará lista.

Freír el lomo, ponerlo en una bandeja y verter la salsa por encima.

Para acompañar la carne, hacer un arroz blanco:

Poner un cazo con agua y sal. Cuando hierva, echar el arroz y dejarlo cocer unos 20 minutos. Escurrirlo, pasarlo por agua fría y volverlo a escurrir de nuevo.

En un mortero machacar un diente de ajo, un poco de orégano y albahaca. Cuando esté bien machacado, ponerle aceite, mezclarlo bien y añadirlo al arroz. Darle unas cuantas vueltas con un tenedor para que se mezcle bien y con un molde hacer montoncitos para servir el arroz en cada plato.



LLOM METXAT AMB FRUITS SECS

Rosa Quintana Vendrell

Ingredients:

1 kg de llom.
100 gr. de bacon.
Prunes.
Panses.
Orellons.
Anís i conyac.
2 cebes.
1 canyella en branca.
Oli d'oliva.
Sal i pebre.

Preparació:

Amb el metxador introduïm el bacon dins de la peça de llom. Salpebrem el llom.

Posem una olla amb una mica d'oli i posem a fregir el llom. Un cop la carn està daurada li afegim les prunes, les cebes partides en dos, els orellons, les panses, l'anís i el conyac (una copa de cada), i la canyella en branca. Ho tapem i ho deixem que es faci a foc lent, fins que quedi ben fet, aproximadament durant una hora.



POLLO CON NUECES

Isabel Grande Sal

Ingredientes :

1 pollo y menudillos
100grs. de mantequilla
sal y pimienta
tomillo en rama o en polvo
4 cebollas
vinagre
250grs. de nueces peladas

caldo: menudillos de pollo, 2 ajos puerros,
2 zanahorias y 2 nabos

Preparamos un concentrado con los menudillos, 2 ajos puerros, 2 zanahorias y 2 nabos (dejamos que hierva, lo tapamos y que hierva 2 horas a fuego lento).

Cortamos el pollo a trozos. En una cazuela derretimos 100grs. de mantequilla y freímos el pollo. Una vez reogado, le tiramos sal, pimienta y tomillo al gusto. Le agregamos 4 cebollas cortadas a rodajas, y las reogamos también.

Lo cubrimos con el caldo concentrado y tiramos dos cucharadas soperas de vinagre. Lo dejamos tapado a fuego lento durante media hora.

De una bolsa de 250grs. de nueces, apartamos 9 o 10 y trituramos el resto. Destapamos y agregamos las nueces trituradas y lo dejamos, destapado, 15 minutos a fuego medio. Para acabar le tiramos las nueces enteras y podemos servir.



POLLO CON PIÑA

Josefina Mellado Luna

Ingredientes :

8 patas de pollo
1 cebolla grande
1 lata de piña
sal, pimienta y aceite

Preparación:

Salpimentamos el pollo y lo doramos un poco.

Cortamos las cebollas a rodajas finas y las pasamos por la sartén, sin dejar que se doren del todo.

Sacamos el pollo y lo ponemos en una cazuela de barro con la cebolla encima. Lo volteamos un poco y ponemos la piña por encima (una capa que tape el pollo).

Agregamos el almíbar de la piña y lo dejamos reducir..



RAPE A LA AMERICANA

Soledad Mesa Castro

Ingredientes:

800 gr. de rape
1kg. de tomates.
12 carabineros.
1 vaso de brandy.
1 rama de estragón fresco.
3 cebollas.
8 langostinos.
1 vaso de caldo de pescado.
2 nueces de mantequilla.
3 o 4 dientes de ajo.
Aceite.
Sal.

Poche la cebolla, el tomate y el ajo picados. Sazone, espolvoree con estragón y rehogue. Trocee dos carabineros con cabeza y añádalos a la cazuela con las cabezas de los langostinos; rehogue.

Añada medio vaso de brandy y flambee. Cuando se apague, agregue el caldo de pescado y déjelo hacer 30 minutos a fuego lento. Tritúrelo todo con la batidora y páselo por el chino.

En otra cazuela, saltee las colas del resto de los carabineros y los langostinos, pelados y sazonados, en mantequilla. Parta en trozos el rape, sazone y rehóguelo en esta cazuela. Añada el resto del brandy y vuelva a flambear. Por último, agregue la salsa americana y guíselo todo junto diez minutos a fuego lento.



SOLOMILLO

Carmen Montes Ramírez

Ingredients:

700 gr. de solomillo.
200 gr. de jamón serrano.
Ketchup.
Champiñones.
Ajos.
¼ de vino negro.

Preparación:

Picamos fino el champiñón, el jamón y 5 o 6 ajos.

Pasamos los filetes de solomillo por la sartén con aceite; vuelta y vuelta y lo sacamos.

En el aceite ponemos a que se frían los champiñones picados, cuando estén fritos agregamos los ajos picados y el jamón picado. Dejamos que se dore y le agregamos un bote de ketchup y un cuarto de litro de vino tinto.

Ponemos en la salsa el solomillo y dejamos que se fría y reduzca la salsa.



SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE OPORTO

Nuria Navarrete Ortiz

Ingredientes:

1 solomillo
1 cubito Maggi
100 gr. de foie de pato
½ vaso de vino de oporto
75 gr. de mantequilla
2 escalonias (o cebollitas)
1 copa de coñac
Sal
Pimienta

Preparación:

Sazonar los filetes con sal y pimienta. Dorarlos por ambos lados con un poco de mantequilla en una sartén. Cuando estén dorados, reservarlos junto con el jugo que haya quedado.

Se pican muy pequeñas las escalonias y se rehogan a fuego lento en una sartén con el resto de la mantequilla. Se añade el coñac y se flambea para reducir el alcohol.

Se incorpora al sofrito de escalonias al foie troceado, el cubito Maggi y el vaso de oporto.

Se deja cocer todo a fuego lento durante unos 10 minutos, aproximadamente.

Se pasa la salsa por un colador fino y se pone a calentar junto con los filetes durante unos minutos.

Se sirven los solomillos en un plato y sobre ellos se echa la salsa.



TORTILLA DE BACALAO

Teresa Vallejo García

Ingredients:

6 huevos
Ajo y perejil
½ kg. de bacalao
aceite y sal

Preparación:

Desalamos el bacalao, poniéndolo en remojo durante varias horas.

Batimos los huevos y les agregamos el ajo y el perejil picados muy finos. Movemos bien e incorporamos el bacalao desmenuzado. Según lo salado que esté el bacalao pondremos una pizca de sal o no.

Calentamos una sartén con un poco de aceite (que cubra la base), cuando esté bien caliente vertemos los huevos con el bacalao, y los movemos para ayudar a que cuaje el huevo.

Cuando este hecha de un lado y con la ayuda de una tapa o plato, daremos la vuelta a la tortilla, hasta que el huevo acabe de cuajar.

Receptari *de cucina*





Postres

BIZCOCHITOS CON NATA Y PIÑA

Isabel Galan Galan

Ingredientes:

Bizcochitos
Piña
Nata para montar

Preparación:

Colocar los bizcochitos en una bandeja.

Batir la piña y echarla por encima de los bizcochitos.

Montar la nata y ponerla encima de la piña.

Repetir la misma operación tantas veces como se desee (habitualmente 2 o 3).



BUÑUELOS DE VIENTO

Pepi Serrano Garcia

Ingredientes:

125 gr de harina
50 gr de mantequilla o margarina
2 huevos. ¼ l. de agua
1 cucharadita de las de café de levadura
1 cucharada sopera de azúcar
Un chorrito de anís. Un poco de azúcar de vainilla
Ralladura de limón. Aceite

Preparación:

Póngase en un cazo el agua y la mantequilla al fuego.

Cuando cueza se le hecha un golpe de harina. Y, fuera del fuego, se bate bien.

Cuando este menos caliente se le añaden los huevos uno a uno. No se añade el segundo hasta que el primero no este bien mezclado. Agregamos la levadura, el azúcar, el anís y el azúcar de vainilla lo mezclamos bien. Dejamos que repose 10 minutos.

Freímos los buñuelos. Con ayuda de una cucharilla. Se coge una cucharadita de masa se hacen bolitas y se pone a freir. Y así hasta acabar la masa.

Una vez fritos los ponemos sobre papel para escurrir el aceite. Y finalmente los rebozamos en azúcar.



CESTO DE MELÓN RELLENO

Soledad Mesa Castro

Ingredientes:

1 melón
1 lata de piña en almíbar
1 lata de melocotón en almíbar
1 lata de de pera en almíbar
1 bote de guindas verdes
1 bote de guindas rojas
1 copa de moscatel
Nata

Para hacer el cesto con el melón:

Cortamos y sacamos los dos trozos oscuros, vaciamos todo el melón, el asa y todo el interior. Cortamos en ziga-zaga el alrededor y decoramos con las guindas tal como más adelante explicamos

Troceamos todas las frutas , incluidas las guindas que sobren de la decoración y hacemos una macedonia, añadiendo los zumos de todas las latas y el moscatel.

Las guindas son para decorar, pinchamos cada una en un palillo, y a su vez y con la ayuda de la otra punta del palillo las pinchamos en los valles del ziga-zaga con el que hemos cortado el melón. Poniendo una verde y una roja. Por último ponemos nata montada cubriendo el relleno.



CREMA DE QUESO CON BIZCOCHOS

Montse Ruiz Pérez

Ingredientes:

12 bizcochos de soletilla
1 tarrina de queso
1 cucharada de pistachos
3 huevos. 80 gr. de azúcar. ½ vaso de leche.
1 vasito de Brandy. 1 ramita de canela

Preparación:

Hervir la leche con la canela. Dejarla enfriar, colarla y mezclar con el Brandy.

Se van mojando en esta mezcla los bizcochos y se colocan en el fondo de una bandeja en una capa, o en copas individuales.

Se separan las yemas de las claras, y se baten las yemas con el azúcar hasta que estén esponjosas y blanquecinas. Aparte se montan las claras a punto de nieve.

Mezclar con cuidado el queso y las yemas y claras montadas.

Cubrir los bizcochos con la mezcla.

Taparlo con papel film transparente e introducirlo en la nevera hasta el momento de servir.

Decorar con los pistachos picados.



FLAN DE ALMENDRAS Y CAFE

Rafaela Rodriguez Galoso

Ingredientes:

150 gr. de almendras crudas.
6 huevos.
1 bote de leche condensada.
1 cucharada de Nescafé.
Azúcar para caramelizar el molde.

Preparación

Disolver el café soluble en $\frac{1}{4}$ l. de agua caliente.

Mezclar las yemas, la leche condensada, las almendras molidas y el café disuelto. Por último montamos las claras a punto de nieve y las incorporamos.

Caramelizamos con azúcar una flanera y vertemos en ella toda la mezcla.

Dejamos que se haga al Baño María en el horno durante unos 30 minutos (asegurémonos que el flan esta cuajado)

Lo desmoldamos cuando este frío.



LECHE FRITA

Mercedes Pérez Torres

Ingredientes:

2 limones.
2 litros de leche.
Canela.
Azúcar.
Maicena.

Preparación:

Mezclar en una olla los 2 litros de leche, la raspadura de los dos limones, canela (al gusto), 2 vasos de azúcar y medio kilo de maicena.

(Por si acaso se deja preparado un vaso, donde mezclaremos $\frac{1}{2}$ vaso de maicena y $\frac{1}{2}$ de leche).

Ponemos la olla al fuego y damos vueltas hasta que espese, si no espesa le agregamos el vaso de maicena y leche que habíamos preparado.

Una vez ha espesado lo vertimos en un recipiente grande, estiramos para que haya el mismo grosor en todas partes y lo dejamos enfriar.

Cuando esté bien frío y espeso lo cortamos a cuadros y lo espolvoreamos con maicena o harina. Freímos cada cuadrado y al sacarlo lo rebozamos en azúcar. Dejamos que se enfríe.



MANZANAS CAMELIZADAS

Montse Ruiz Pérez

Ingredientes:

5 manzanas
½ bote de leche condensada
85gr. de harina
60gr. de mantequilla
50gr. de azúcar
3 huevos
4 cucharas de licor de manzana
1 cucharadita de canela en polvo

Preparación:

Pelar las manzanas, retirar el corazón y cortar en 8 gajos cada una. Poner las manzanas en una sartén con la mantequilla derretida y rehogarlas hasta que estén doradas y blandas.

Batir los huevos en un bol, añadir la leche condensada disuelta en la misma cantidad de agua, el azúcar, el licor, la canela y la harina. Batirlo todo con las varillas hasta obtener un compuesto homogéneo. Dejarlo reposar unos 20 minutos.

Distribuir las manzanas en una fuente refractaria untada con la mantequilla restante, encima del compuesto preparado. Introducirlo en el horno precalentado a 180°C y cocerlo durante 30 minutos.

Retirar, dejar enfriar y servir.



CARNE DE MEMBRILLO

Concha del Hoyo Muriel

Ingredientes:

1 Kg. de membrillos

$\frac{3}{4}$ Kg. de azúcar (se puede poner más o menos, al gusto)

Preparación:

Pelamos los membrillos, les sacamos el corazón y los hacemos trocitos.

Ponemos a hervir los membrillos en una olla inadherente, con un vaso de agua.

Cuando el agua cueza empezamos a agregar el azúcar, no lo haremos de una vez, iremos tirando poco a poco el azúcar y moviendo .

Continuamos moviendo hasta que el membrillo este dorado y blando, entonces lo trituraremos con la ayuda de una batidora.

Extenderemos la masa en una bandeja y la dejaremos enfriarse en temperatura ambiente. Después la guardaremos en la nevera para que se conserve más tiempo.



PASTEL DE MANZANA

(Hecho con pan duro)

Fani Portero Rodriguez

Ingredientes:

Barra de $\frac{1}{4}$.
 $\frac{1}{4}$ de leche.
Manzanas.
3 huevos.
Azúcar.
Royal.
Mermelada o gelatina.

Ponemos el pan en remojo con la leche, una vez el pan esté bien remojado lo mezclamos en un bol con los siguientes ingredientes: los 3 huevos, 10 cucharadas de azúcar, 1 sobre Royal y 3 manzanas picadas.

Preparamos una bandeja cubierta con papel de aluminio, vertemos la mezcla y la esparcimos bien. Cubrimos toda la superficie de la masa con manzana laminada y lo ponemos en el horno (tiempo aproximado entre $\frac{3}{4}$ de hora a una hora).

Con ayuda de una brocha untamos toda la superficie con cualquier mermelada o gelatina.

Dejamos enfriar y ya está.



PINYA AMB ANOUS

M^a Rosa Quintana Vendrell

Ingredients:

1 llauna de pinya amb almibar
anous 8 (al gust)
nata de patisseria

Preparació:

Treiem l' almibar a la pinya i la trocejem.

Piquem les anous (en trossos grans).

Barrejem la pinya i les anous.

Un cop barrejades afegim la nata i movem tot bé.

Distribuim en plats la barreja i la decorem amb carmel de maduixa i una anou.



POLVORÓN DE NAIMA

Naima Morjane

Ingredientes:

500 gr. de cacahuets.
250 gr. de azúcar.
Canela.
1 nuez moscada.
100 gr. de ajonjolí.
Aceite.
Royal.
Harina.

Tostamos los cacahuets y los picamos junto con el ajonjolí. Lo ponemos en un bol grande, rayamos una nuez moscada, un poco de canela, un vaso y medio de aceite, un cuarto de azúcar, un sobre de Royal. Lo amasamos.

Vamos agregando harina sin dejar de amasar, hasta que la masa no se enganche en el bol.

Espolvoreamos con harina una bandeja. Con la masa hacemos pelotas estiradas que ponemos en la bandeja. Mientras dejamos que el horno se caliente. Metemos la bandeja en el horno.

Picamos azúcar (para conseguir azúcar glasé) y espolvoreamos por encima los polvorones.



POSTRE RÁPIDO DE QUESO

Manoli Torralbo López

Ingredientes:

2 huevos.
30 ml. de azúcar.
1 tarro de queso Philadelphia.
100 ml. de crema agria o crema de leche.
100 ml. de leche.
15 ml. de harina.
Mantequilla.
Vainilla, nueces o almendras para condimentar.

Elaboración:

Batir los huevos junto con el azúcar y añadir el resto de los ingredientes.

Engrasar un recipiente para horno y para microondas y verter la mezcla anterior.

Cocer con función grill y microondas a 650 W. durante 12 minutos aproximadamente.



QUESADA

Preciosa Rodríguez García

Ingredientes:

125 gr. de mantequilla.
2 yogures de limón.
2 huevos.
2 vasos de leche.
2 vasos de harina.
2 vasos de azúcar.
2 quesitos.

Preparación:

Ponemos todos los ingredientes en un bol y lo batimos bien.

Podemos utilizar el queso que se requiera; y adicionalmente también podemos poner pasas, melocotón en almíbar troceado y/o nueces.

Lo ponemos en el horno (precalentado a media temperatura), lo dejamos hasta que quede cocido (lo estará cuando pinchemos con una aguja y ésta salga limpia).



ROSQUILLAS

Concha del Hoyo Muriel

Ingredientes:

6 huevos
1 vaso de aceite (frito previamente con cáscara de limón)
1 vaso de zumo de naranja
1 vaso de azúcar
1 ½ Kg. de harina (vigilar cuanto acepta la masa, puede variar)
6 papelillos de “El tigre” sodas y gaseosas (especial para magdalenas y bizcochos - es 1 sobre por huevo)
Azúcar, canela y aceite

Hacemos una masa mezclando: los huevos, el aceite frito, el zumo, la harina, el azúcar y los papelillos de gaseosa. La dejamos reposar una media hora.

En un plato a parte mezclamos azúcar y canela, nos servirá para rebozar las rosquillas una vez estén fritas.

Con la masa hacemos las rosquillas ,podemos darles diferentes formas : un solo aro, dos aros juntos, la forma de un ocho....

Por último las freímos en aceite (que previamente habremos calentado) y las ponemos sobre papel secante (para que suelten el aceite que les sobra) y las rebozamos en el azúcar y la canela.

Las rosquillas están más buenas de un día para otro.



TORRIJAS

Epifania Portero Rodriguez

Ingredientes:

6 huevos
1 barra de medio (del día anterior)
1l. de leche
canela en rama, càscara de limón
4 o 5 cucharadas de azúcar
azúcar o miel y canela en polvo

Cortamos a rebanadas el pan.

Cocemos la leche con la canela, la càscara de limón y el azúcar.

Sacamos la canela y la càscara y cuando esté fría re-mojamos el pan.

Batimos los huevos . Pasamos cada rebanada por el huevo batido y la freímos en abundante aceite caliente.

Una vez fritas las ponemos en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Por último las espolvoremos con azúcar y canela o con miel y canela, como más nos guste.



TRUFAS

Mercedes Mellado Luna

Ingredientes:

- 250 gr. de nata montada de pastelería.
- 250 gr. de chocolate de fundir.
- 1 cucharada sopera de licor 43.
- fideos de chocolate.

Preparación:

Deshacemos el chocolate al baño María. Cuando esté tibio le ponemos la nata y el licor. Lo movemos hasta que quede una masa uniforme.

Lo metemos 10 minutos a la nevera, para que se endurezca un poco.

Lo sacamos, hacemos bolitas y pasamos cada una por los fideos de chocolate.



Receptari *de cuina*

D'arreu del món





CUS-CUS

Naima Morjane

Ingredientes:

Pollo. Cus-Cus. ½ kg. de cebollas. 3 tomates. Perejil.
Aceite. Mantequilla. Azúcar. Canela. Pimienta negra.
Sal. Colorante. 150 gr. de pasas pequeñas y sin semillas.

EL POLLO.- Se limpia el pollo con agua y limón.

Se pone en una olla con aceite, sal, colorante, una cebolla troceada y mucha pimienta negra. Se deja hasta que el pollo esté medio hecho.

Le agregamos los tres tomates troceados y el perejil bien picado. Pasados pocos minutos agregamos 1 litro de agua caliente y un poco de mantequilla (una cucharada).

LA CEBOLLA.- La troceamos toda y la ponemos a freír con aceite.

Cuando empieza a estar hecha le ponemos 1 cucharada de canela, 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharada de mantequilla.

Una vez este bien hecha le agregamos las pasas y 1 vaso de agua caliente, lo dejamos reducir.

EL CUS-CUS.- Lo mojamos con un poco de agua caliente y lo ponemos a hacer al vapor. Cuidando de que quede suelto, sin hacer pelotas, para ello lo iremos moviendo. Se deja aproximadamente 15 minutos (se retira a medio cocer).

Sacamos el cus-cus a medio hacer y lo mezclamos con un poco de aceite, una buena pizca de sal, ½ vaso de agua caliente, mantequilla y colorante. Una vez bien mezclado lo ponemos de nuevo al vapor (unos 15 minutos más, hasta que esté hecho).

Montamos el plato de la siguiente manera: debajo el cus-cus, encima de este el pollo, y sobre el pollo la cebolla. Para terminar le tiramos por encima un poco de caldo de pollo.

BOMBONES DE DULCE DE LECHE

Naima Morjane

Ingredientes:

Chocolate en tableta para deshacer.
Aceite.
Moldes de magdalenas pequeños.
Leche condensada.
Frutos secos (nueces peladas y piñones).

Preparación:

Se pone el bote de leche condensada (sin abrir) una hora al baño María o media hora en la olla exprés. Con esto hemos conseguido el dulce de leche.

Se deshace el chocolate al baño María.

Con una cucharilla y con mucho cuidado se pone chocolate en las bases de los moldes de magdalenas (pequeños).

Después ponemos una cucharadita de la leche condensada cocida encima del chocolate.

Se vuelve a tirar chocolate por encima de la leche condensada, con cuidado de que quede bien cubierto.

Para decorar le pondremos piñones y nueces por encima.

Se deja enfriar una media hora en la nevera y ya están.

PAN

Naima Morjane

Ingredientes:

1 kg. de harina.
20 gr. de levadura de panadería.
Sal y azúcar (un puñado).
Agua templada.

Preparación:

Se aparta medio vaso de harina.

Amasamos bien el resto de los ingredientes. Se hacen dos bolas, tapamos cada bola con un trapo y lo dejamos reposar 10 minutos.

Aplastamos las bolas (quedan como una circunferencia). Las dejamos otra vez tapadas durante una hora y media (para que suba la levadura).

Las metemos en el horno, lo dejamos en el horno normal 10 minutos, después encendemos el grill y lo dejamos dorar.

Hecho en una sartén:

Se calienta la sartén, se pone la masa; 5 minutos con el fuego flojo. Se da la vuelta para que se haga la otra cara, otros 5 minutos a fuego lento. Cogemos la masa y vamos pasando los cantos para que también se doren.

El medio vaso de harina que hemos apartado se utiliza a la hora de amasar, nos espolvoreamos las manos para que no se enganche tanto.

CRÊPES BRITONNES

Sylvain Juille

Ingredientes:

1 kg. de harina. 4 huevos. 150 gr. de azúcar.
2 litros de leche. Un poco de Ron.

Elaboración:

Se pone la harina en un recipiente, se le añaden los huevos, el azúcar, el Ron y poco a poco vamos poniendo la leche. Hemos de mezclarlo todo muy bien para que no aparezcan grumos.

Se deja la masa en reposo durante unas horas. Pasado este tiempo ponemos un poco de aceite en una sartén y vamos haciendo las crêpes una por una, poniendo unas aproximadamente 2 cucharadas de la masa por crêpe.

Para que la crêpe salga bien hacer oscilar la sartén hasta que la masa se extienda por todo el fondo. Cocer la crêpe durante más o menos un minuto, darle la vuelta, cocerla durante unos pocos segundos (10-15) sacarla de la sartén y dejarla en una bandeja caliente.

Cuando se vayan a comer, se puede colocar un relleno como nata, chocolate, azúcar, mermelada, etc. debiendo doblarlas a continuación para comerlas mejor. (Incluso se le puede poner huevos fritos, queso que le da buen gusto y chicharrones).

Consejo:

Si se quieren servir las crêpes con salado, se deberá sacar el azúcar y el Ron de la receta, pero luego hacer las crêpes según la misma preparación.

PASTEL BRETON-LE GAVEAU BRETON

Sylvain Juille

Ingredientes:

- 150 gr. de mantequilla
- 150gr. de harina
- 125gr. de azúcar
- ½ paquete de levadura
- 4 yemas de huevo
- 2 cucharadas de pasas de corinto (se pueden haber puesto unas horas en ron)
- corteza de naranja
- Angélica (si hay)

Preparación:

Lo mezclamos bien en un bol. Lo ponemos en una bandeja al horno durante 30 a 45 minutos.

Si queremos podemos sustituir las pasas por 3 o 4 rodajas de manzanas, esto se hace en la región de Chateauliu.

MUQUECA DE PESCADO

Regina Elena Rodriguez Dos Santos Pessoa

Ingredientes

1 cebolla
2 tomates maduros
1 pimiento verde
cilantro
leche de coco
sal
3 cucharadas soperas de aceite de palma
12 rodajas de pescado

Preparación:

Picamos la cebolla, los tomates y el pimiento verde y las mezclamos.

Salamos el pescado y lo maceramos de ½ hora a una hora en limón.

En una paella o sartén tiramos aceite de oliva y la mitad de las verduras que hemos picado de forma que cubra todo el fondo del recipiente , encima ponemos las rodajas de pescado macerado y las cubrimos con el resto da la verdura picada. Cubrimos hasta la mitad el pescado con leche de coco y le añadimos las cucharadas de aceite de palma.

Encendemos el fuego y dejamos que se el pescado y las verduras se vayan cociendo a fuego lento . Debemos tapar la sartén con una tapa. Vigilaremos hasta ver que el pescado y las verduras se han cocido.

Al servirlo lo acompañaremos con arroz hervido.



ARROZ CHOUFA

Fredi Franco

Ingredientes

Carne (podemos utilizar la que queramos, en este caso pondremos pollo)

Verduras (se busca que haya cinco colores: amarillo, blanco, verde, naranja y negro): Champiñones; Calabacín; Apio; Zanahoria; Berenjena; Judas verdes.

Arroz

4 huevos, ajo, pimienta blanca, comino, jengibre fresco, aceite, salsa de soja y sal

Preparación:

El día antes herviremos el arroz. En Perú se hace el arroz graneado, es una técnica con la que el arroz se hierve sin que al final le sobre agua.

Con los huesos del pollo prepararemos un caldo

Troceamos todas las verduras. Troceamos la carne. Picamos el ajo.

En una sartén con aceite doramos el ajo con un poco de sal. Agregamos un poco de pimienta blanca, comino molido, jengibre y el pollo. Cuando este cocinado le añadiremos salsa de soja y las verduras cortadas en juliana y el caldo de pollo. Dejamos que se cocinen las verduras (el caldo se evaporará).

Ponemos más aceite y retiramos lo que estamos cocinando de manera que en la sartén quede un hueco vacío con aceite caliente. En ese hueco tiraremos los 4 huevos, esperaremos a que se cuajen y una vez cuajados lo mezclaremos con el resto de ingredientes que hay en la sartén.

Agregamos el arroz lo mezclamos todo bien y para acabar tiramos un poco más de salsa de soja.



ROSQUILLAS

Fredi Franco

Ingredientes

Canela en rama
Clavo
Anís en especia
Hojas de higuera
500 gr de azúcar moreno
harina
Boniato (o calabaza)

Preparación:

Cocemos el boniato .

Llenamos una olla de agua y hervimos en ella todos los ingredientes menos la harina y el boniato. Colamos el agua.

Hacemos una masa con el boniato, la harina y el agua. Dejamos que fermente una noche.

Ponemos aceite y cuando este bien caliente le tiramos una cucharada de masa con la ayuda de un palo (fino y largo) damos vueltas en el centro de la masa para que se haga un agujero y coja la forma de una rosquilla.



Mèxic

EMPANADAS

Jova Araiza Cordoba

Ingredients

Masa: Harina de maiz, agua y sal

Relleno salado: atun, tomate frito.

Relleno dulce: queso rallado de mozzarella, azucar.

Preparación:

Ponemos una pizca de sal en la harina (si las empanadas van a ser dulces pondremos menos sal) y la mezclamos con agua caliente hasta conseguir una masa. Vamos agregando agua poco a poco y trabajamos bien la masa con las manos.

Hacemos los rellenos mezclando atun y tomate frito (salado) o queso y un poco de azucar (dulce). También podemos improvisar y hacer el relleno con los ingredientes que tengamos o los que más nos gusten.

Con la masa hacemos bolitas. Ponemos cada bolita entre dos plásticos y con la ayuda de un rodillo la estiramos hasta conseguir una plancha de masa no muy grande.

Retiramos los plásticos y en el centro de cada masa estirada ponemos en relleno lo cerramos por la mitad (como las empanadillas) y con la punta de un tenedor presionamos sobre los laterales para asegurarnos que quede bien cerrada y el relleno no se saldrá.

Freímos cada empanada en aceite de girasol bien caliente (si queremos se puede utilizar aceite de oliva, pero le da un sabor más fuerte). Al sacarlas las ponemos sobre papel absorbente para que suelten el aceite que les sobra y ya las podemos comer calientes.

Index

Aperitiu/Entrants.

Almejas con frutos secos	6
Bacallà al braç	7
Boquerones en cazuela al vinagre de Jerez	8
Canapes	9
Carpaccio de Rape	10
Crispines	11
Empanbada gallega	12
Pastis de gambes	13
Patatas bravas	14
Patatas rellenas	15
Pimientos del piquillo con gambas al ajillo	16
Rollo de atún i tortilla	17
Serranitos	18
Sepia en su tinta	19

Primers plats

Alcachofas con almejas	22
Arroz Chino	23
Canelones de verano	24
Espinacas con bechamel	25
Fabes a la catalana	26
Fideuà (fideos a banda)	27
Huevos fritos rellenos	28
Libritos de berenjenas	29
Migas de harina	30
Pastel de jamón dulce	31
Papatas a la Laura	32
Puré de patatas y carne	33
Salmorejo	34
Sopa de bacalao	35
Xató (con ensalada)	36

Segons plats

Bacalao con miel	38
Bacalao Fray Juan	39
Bistec de vedelkla ensalsa de nata	40
Caldereta de cordero	41
Conejo con sepia	42
Huevos duros con salsa de pimiento	43
Lasaña de atún	44
Lomo con salsa de pistachos y dátiles	45
Llom metxat amb fruit secs	46
Pollo con nueces	47
Pollo con piña	48
Rape a la americana	49
Solomillo	50
Solomillo de cerdo con salsa de oporto	51
Tortilla de bacalao	52

Postres

Biscochitos con nata y piña	54
Buñuelos de viento	55
Cesto de melón relleno	56
Crema de queso con bizcochos	57
Flan de almendras y café	58
Leche frita	59
Manzanas caramelizadas	60
Carne de membrillo	61
Pastel de manzana	62
Pinya amb anous	63
Polvorón de Naima	64
Postre ràpido de queso	65
Quesada	66
Rosquillas	67
Torrijas	68
Trufas	69

D'arreu del món

Marroc

Cus-cus	72
Bombones de dulce de leche	73
Pan	74

França

Crêpes Britonnes	75
Pastel Breton - Le Gâteau Breton	76

Brasil

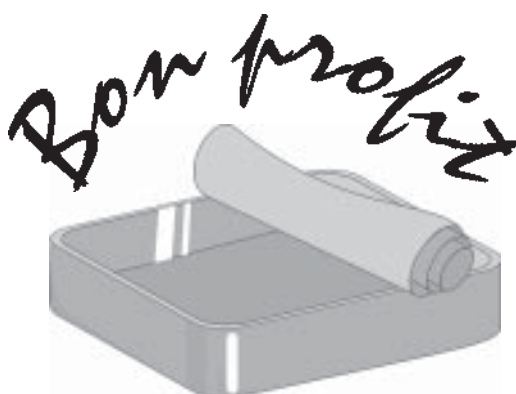
Muqueca de pescado	77
--------------------	----

Perú

Arroz choufa	78
Rosquillas	70

Mèxic

Empanadas	80
-----------	----



M^a Nicolasa Aceituno Moral - Dolores Àguila González - Antonia Anisa López - Teresa Arall Jansà - Encarnación Arboledas Cabrero - Teresa Arboledo Cabrero - Lolita Ardanuy Moore - Araceli Ariza Carrillo - M^a Angeles Avila Rodriguez - Pilar Avila Soler - Dolores Ayala Cintado - Magda Baldris Pascual - Maria Bartola Vidal - Lourdes Bayo Morales - Susana Bayo Morales - Josefa Benedicto Serramia - Francisca Blanco Menjibar - Fatima Bojacot - Puri Borralló Moreno - Paqui Borrego Torralbo - Margarita Bujalance Maiquez - Margarita Burgos Domínguez - Elvira Bustos Sivill - Antonia Campos Felguera - M^a del Mar Carbonell Roig - Carmen Carrillo Fernández - Rosario Casado Torres - Maria Nieves Casanou Madero - Carmen Castaño Melgar - Nati Castany Alba - Leonisa Cervera Martin - Teresa Coral Cañas - Josefa Corchado Velázquez - Cristina Cortes Ruiz - M^a José Custodio Herrera - Concha Del Hoyo Muriel - M^a del Pilar Del Pozo Gómez - Amalia Delgado Arriaga - Manoli Díaz Valverde - Elil Dimitrova Mihaylova - M^a José Domínguez Gil - Isabel Escalona López - Isabel Escoriza Martínez - M^a Antonia Espinosa Boiza - Fuensanta Fernández Monge - Maria Fernández Sevilla - Roser Ferrer Olivella - Anna Ferrer Puig - Antonia Fortes Calderón - Cecilia Freixedas Mora - Josefa Fuentes González - M^a Angeles Funes Domínguez - Isabel Galán Galan - Natividad Galofré Roig - Lucia Gámez Gallego - Carmen García Arnedo - Tomasa García Rodríguez - Lluïsa Gatell Gutierrez - M^a Carmen González Ferrer - Pepita Gonzalez Rodríguez - Mari González Carrillo - Isabel Grande Sal - Concepció Guillem Pujol - Lluïsa Gutiérrez Moreno - Antonia Hernández Robles - Paulina Hernández Gómez - M^a Dolores Hernández Rodríguez - Carmen Hidalgo Cuevas - Loli Hierro Requena - Maria Hugué Benach - Carmen Jara Garcia - Mercedes Jover Bastida - Adoración Juárez Valverde - M^a Luisa Lafuente Dieste - Glòria Lloveres Corominas - Família Locuiche Galindo - Carmen López Pérez - M^a Isabel López Lorenzo - Rafaela Lozano Galvan - Lourdes Lozano Puerta - M^a Carme Martí Alós - Montserrat Martínez Juárez - Rosalia Martos Fernández - M^a Teresa Más Junque - Mercedes Mellado Luna - Josefa Mellado Luna - Ascensión Mencía De Prado - Conchi Méndez Arrabal - Isabel Merzuelo Hidalgo - Josefa Mesa Ramirez - Soledad Mesa Castro - M^a Mar Miquel Romea - Montserrat Molina Sanchez - Ana Maria Molina Alba - M^a Carmen Molina Tejado - Carmen Montaner Rubio - Carmen Montes Ramirez - Pepita Morató Lleká - M^a Isabel Moreno Tudela - Naima Morjane - Francisca Muñoz Serrano - Dolores Muñoz Gimenez - Nuria Navarrete Ortiz - Lidia Ocaña - Martínez - Teresa Ortal Font - Lucia Osuna Carrillo - Dolores Osuna - Cristina Pacheco Ruzafa - Antonia Palacios Palomo - Susana Palau Baduell - Loli Pérez Muñoz - Carmen Pérez Buera - Mercedes Pérez Torres - Isabel Pérez López - M^a Isabel Picos - Bolaino - Judith Pons Ezquerria - M^a Dolores Porras Romero - Antonia - Porras Trillo - Epifania Portero Rodríguez - M^a José Priego Martínez - M^a Rosa Quintana Vendrell - Macrina Repiso Campblonch - Antonia Reyes - González - Teresa Ribas Camell - Dionisia Rivas Cuesta - Pilar Rivera Durillo - Pepi - Rodríguez Tristán - Rafaela Rodríguez Galloso - Preciosa Rodríguez García - Petra Román Nieto - M^a Neus Romanos Suberviola - Francisca Romero Benítez - Manoli Romero - Ruiz - Natalia Romeo Alas - Saida Rouamchi Dolores Roy Moreno - Montse Ruiz Pérez - Rosa Maria Sabariego Porras - Paqui Saborido Rojas - Maria Sánchez Sánchez - Encarnación - Sánchez Lugue - Antonia Sánchez Marín - Lidia Sánchez Nogué - Maria Roser Sánchez - Martínez - Manuela Sánchez Gomera - Antonia Santiago Hoyo - Nicolasa Santiago Hoyo - M^a Dolores Santiago Izquierdo - Rocio Santiago Redondo - Carmen Santiago Redondo - Josefa Serrano García - Montserrat Serrano García - M^a Pilar Serres Murtró - Matilde Silva Jaime - Joana Silvestre Madrid - Antònia Solè Puertas - Carme Soler Cunillera - Pepita Soler Roig - Maria Tejero Carmona - Manoli Torralbo López - Encarnación Valiente Ceballos - Margarita Valladosera Morato - M^a Teresa Vallejo García - Maria Teresa Veguilla De La Higuera - Pilar Velasco Delgado - Francisca Velásquez Medina - Montse Vendrell Marcé - Ana Vera Pajares - Angelines Villanueva Pérez - Maravillas Zafra Robles -

dona al dia
moltes gràcies a totes!



AJUNTAMENT DE
SANTA MARGARIDA I ELS MONJOS

86



amb el suport de la
**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis