

**RECETAS
DE MADRES
A HIJ@S**

PAZ MONTERO

Este libro es el resultado de toda la experiencia adquirida a lo largo de mi vida, y a la ayuda de mi madre (de la que son la mayor parte de las recetas) y de varios amigos cuyo nombre figura al lado de su trabajo. He querido que sigan las costumbres y tradiciones, por eso me animé a escribirlo para mis hijos, familiares y amigos. Espero que os guste la selección de recetas elegidas.

RECETAS CASERAS ARTESANAS

RECETAS CASERAS ARTESANAS

- COMO CURAR JAMONES

Se tienen 21 días en sal gruesa. Se ponen 15 días con pesas, procurando que no quede ninguna vena pues podría estropearlos, para ello hay que ir apretando bien por todas partes e incluso si es necesario y se ve alguna quitarla con el cuchillo. Se hace una mezcla con ajos machacados, vinagre, pimentón picante y aceite crudo. Se untan bien. Tapar con zaquiles (bolsas de tela), dejar secar en un lugar seco y al ser posible oscuro el mayor tiempo posible 10, 12 meses, como mínimo.

- COMO SE HACEN LOS CHORIZOS

Para 37 Kg. de carne de cerdo (paletillas, lomos y tocino). Vino viejo o añejo ½ l. Ajos asados y machacados (los que quepan en una mano) y bastante pimentón. (Si se quieren un poco picantes se cuecen 2 o 3 picantes y se echa la pulpa). Se amasan bien; se dejan una noche en reposo se prueban de sal. (Para ello se coge un poco cantidad y se fríe, teniendo en cuenta que la tripa chupa un poco) Se meten en la tripa y se atan. Dejar secar suelen tardar sobre una semana y freírlos a fuego lento, guardar en jarrones, cubriéndolos con el aceite donde se han frito si falta añadir mas aceite frito, para su conservación.

- COSTILLAS Y LOMO EN ADOBO

Se compran costillas de cerdo o lomo lo que se desee poner.



Adobo: limones, laurel, orégano, alcaravea, canela, pimentón, pimienta, ajos crudos machacados con la piel, agua (las cantidades van al gusto, probar un poco antes mojando un dedo mas o menos se sabe). Se le ponen las costillas y el lomo con el adobo anterior, se tienen 3 o 4 días. Se pone 1 día a escurrir. Se fríe bien hasta que den el aceite claro, para que no se atufen. Se guardan en jarrones cubriéndolos de aceite donde se han frito, para su conservación, ir añadiéndoles aceite frito si es necesario hasta cubrir bien.

- **MORCILLAS**

Se cuece la cebolla 8 arrobas para 1 cerdo. Se pica bastante manteca se le añade a la sangre del cerdo junto a la cebolla picada y las especias.

Especias: 2 puñados de sal, pimienta, 2 cucharadas de alcaravea, 1 cucharada de orégano, 1 de canela y piñones. Probar. Se meten en la tripa. Se tiene un recipiente (caldera) con agua hirviendo, se pinchan con un alfiler para que no revienten, y se van metiendo en el agua hasta que pierdan el color de la sangre. Se dejan reposar una noche tapadas con un paño. Colgar para que se ahumen en una chimenea. Una vez secas suelen tardar sobre 8 o 10 días freír a fuego lento y guardar en jarrones cubiertas del aceite que se utilizó para freírlas, si es necesario añadir mas.

- **SALMON**

Se quitan las espinas. Se mezclan 2 Kg. de sal gorda 1 Kg. de azúcar, un puñado de pimienta en grano, otro de molida un poco de eneldo. Se pone peso y se tiene 3 días en el frigorífico. Se hacen lonchas y se pone en aceite de oliva de 0,4°.

Hoy mejor, venden sal para salmones ya preparada. Se tienen en ella dos días y listo.

- **ANCHOAS**

Con sardinas o boquerones. Se quitan las espinas. Se ponen en sal gorda 24 horas. Se lavan bien, y se conservan cubiertas de aceite.

- **ARREGLAR ACEITUNAS**

Se echan en sosa cáustica, disuelta en agua, 24 horas 1 onza (28 grs.) por Kg. de aceitunas. Se va cambiando el agua todos los días hasta que esté clara. Se echa sal y morquera. (Hay quien también les echa limón a trozos o un poco de vinagre, pero así se pueden atufar o poner blandas, si gusta el sabor a limón apartar unas pocas, las que se vayan a consumir pronto y echarles lo que se desee). Cada vez que se sacan aceitunas del recipiente es aconsejable hacerlo con un cazo de madera con agujeros.



- **SOBRASADA**

2 partes de tocino gordo, 1 de magro, se tritura muy picadito, añadir el zumo de naranja, sal y bastante pimentón.

- **BERENJENAS**

Se limpian las berenjenas, se hace un corte en el centro. Se cuecen 5 minutos tapándolas con hojas de higuera. Una vez cocidas se riegan con agua fría para que se escalden. Se tiene preparados pimientos colorados secos, ajos machacados, cominos, sal, pimentón, guindilla y aceite crudo. Se introduce en el centro de la berenjena el pimiento y se atraviesa con un palo de hinojo. Se ponen en una cazuela y se cubren con el asadillo anterior añadiendo agua. vinagre, sal y aceite debe estar al menos una semana.

- **COMO SE HACE LA GUARRA**

Se cuece la carne de cabeza con pimienta, sal y laurel, se pica todo y se adoba con ajos asados, pimentón picante y nuez moscada. Se ata muy prieta. Se come cruda.

- **GUARRA (Otra forma)(SRA. HIPÓLITA)**

1 litro de sangre cruda de cerdo, tocino crudo hecho cuadraditos muy pequeños, cortezas cocidas, lengua, corazón, e hígado cocido y pasado todo por la picadora. Se añade nuez moscada, canela, orégano, alcaravea (como las morcillas) se pone en tripa gorda y se cuece. Se deja secar un poco.

- **COMO SE HACE JABON CASERO**



Ingredientes: 2 litros de aceite usado, 2 litros de agua, 400 grs. de sosa cáustica en perlas o láminas.

Verter la sosa en un cubo, echar el agua, mezclar bien, con un palo largo con cuidado de no quemarse con la sosa cáustica, añadirle el aceite colado y remover hasta que espese, suele tardar como media hora o 40 minutos.

Echar el jabón en un recipiente rectangular de plástico y dejar reposar un par de días.

Volcar y partir el jabón del tamaño y forma que se desee.

Se puede añadir un vasito del detergente que se use habitualmente o bien algún perfume (tomillo, romero, lavanda, limón).

Es buen sistema para aprovechar los aceites usados de la freidora o de los fritos habituales.

- **TOSTONES**

Lavar bien el trigo y echarlo en remojo por la noche con vino y sal. Los cañamones en agua $\frac{1}{2}$ hora antes de hacerlos. Tostar bien el trigo solo, cuando haya dado el líquido echar un poco de aceite de oliva hasta que se vayan tostado, se aparta y después los cañamones en otra sartén aparte, cuando ya están mezclarlos. Se echan a partes iguales.



- **COMO GUARDAR QUESO EN ACEITE**

Comprar queso de pastor artesanal. Para que salga mejor en los meses julio y agosto. (Según la tradición para que salga especial tienen que estar las ovejas, “esquiladas”, habiendo comido forraje recién segado, por que así sale con mas ojos y empapa mejor el aceite y sin “cubrir” para que no se ponga el queso rosáceo que aunque es el mismo sabor a la vista no está igual). Se deja secar sobre una madera y con servilletas de papel para que absorban bien, dándoles la vuelta y cambiando las servilletas todos los días, lo de arriba abajo y luego cuando ya están casi se ponen de canto para que se aireen bien.. Suelen tardar sobre 8 o 10 días, se nota porque se ve seco, amarillento y como un poco grasiento. Una vez seco, se lava, se seca muy bien se le hace una cruz partiéndolo de arriba abajo, para que el aceite entre bien y se echa en unos recipientes procurando que venga lo mas justo posible para necesitar menos aceite (las latas grandes de aceitunas vienen perfectas). Tapar con una tapa con agujeros (las mallas mosquiteras quedan muy bien). Cubrir con aceite de oliva de 1º crudo. Dejar al menos tres meses. Cuando se empieza hay que ir echando aceite de la misma marca debe estar siempre cubierto para que no se ponga amarillo.



- **LOMO AL ROMERO (José Antonio)**

Se coge un lomo entero con corteza y todo. Se hace una base de sal gruesa, se pone el lomo y se cubre bien con la sal, mantenerlo así durante 3 días. Se quita la sal, se lava bien y se seca. En un mortero de machacan 3 o 4 ajos, pimienta molida, romero, tomillo (este poco), pimentón y aceite. Se unta bien el lomo. Se cuelga y se deja secar durante un mes y medio aproximadamente, según el tiempo que haga cuanto mas fresco mejor.



- **MISTELA (Caribel)**

Coger 16 litros de mosto recién exprimido (se hace en tiempo de vendimia), quitarle 2 litros y añadirle esos dos de alcohol. Dejarlo 21 día, pasado el tiempo filtrarlo al ser posible en un día claro.

- **ARROPE**

Coger mosto recién exprimido (se hace en tiempo de vendimia). Se cuece en una olla hasta que reduzca a la mitad mas o menos (es decir si se ponen 4 litros que queden 2), se sabe poniendo un poco en un plato y pasarle el dedo haciendo una raya, si tarda en juntarse es que está en su punto, debe quedarse caramelizado y de color marrón oscuro como el azúcar tostado. Mientras se “encalla” la fruta que puede ser calabaza, pelada y en trozos grandes y melones “coscurros”, es decir que estén sin madurar, echándola en un recipiente en la que se tiene agua con un poco de cal, así se endurece y no se deshace al cocer. Se aclara y de echa en el arrope, cuando éste, esté mas o menos en la mitad de cocción.

RECETAS DE CARNE

RECETAS DE CARNE

- **ASADO DE POLLO**

Ingredientes para 6 personas: 1 pollo, aceite de oliva, tomate frito, 2 ajos, 1 hoja de laurel, vino blanco, sal y un poco de agua. Patatas para acompañar.

Se fríe en un poco de aceite frito, el pollo troceado con una pizca de sal. Cuando esta bien dorado (se quita el aceite sobrante no es bueno que tenga mucho), se le añade vino blanco, un poco de agua, una hoja de laurel, los ajos que se han asado antes y tomate frito, se deja en su salsa. Se sirve con patatas fritas alargadas.



- **SALSA VERDE**



Ingredientes para 6 personas: 1 pollo o conejo, aceite de oliva, ajos, bastante perejil, vinagre y sal.

Se pone hechos trozos el pollo o conejo, se le da una vuelta en aceite frito se echa poco agua que quede cubierto. Se machaca un ajo y mucho perejil se le añade al mortero como dos dedos de vinagre, se pone al gusto de sal sin pasarlo. Se debe quedar en su jugo.

- **PEPITORIA**

Ingredientes para 6 personas: 1 pollo, aceite de oliva, harina, 1 ajo, 2 huevos, perejil, almendra cruda.

Se hace trozos el pollo (o lo que se desee hacer en pepitoria) se fríe y se coloca en una cacerola, se fríe un poco de harina se añade agua, cuando está casi cocido se asa un ajo, que no esté pasado. Se cuecen huevos duros. Se le añade perejil y la yema de los huevos anteriores y la clara picada y si se quiere almendra molida. También le va muy bien, los higadillos picados.



- **COSTILLAS DE CERDO AL HORNO (Chelo)**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de costillas de cerdo, mostaza, 3 naranjas, ajo, perejil, vino blanco, aceite de oliva, sal y 6 o 7 patatas medianas.

Se ponen en adobo las costillas o cabezón de cerdo 2 o 3 horas con el zumo de varias naranjas, un chorreón de mostaza, sal, ajo, perejil, vino y aceite de oliva. Se parte unas patatas en trozos grandes, (Si se les da una vuelta en la freidora, quedan mejor). Se mete todo al horno a 180°, durante unas dos horas. Darle un par de vueltas.

- **COSTILLAS DE CERDO AL HORNO (de otra forma ,muy buenas)**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de costillas de cerdo, 1 limón, tomillo, aceite, sal, pimienta, ajo y perejil y patatas.

Se pone en un bol, el aceite de oliva, el zumo del limón, el ajo y perejil picaditos y el tomillo. Se salpimentan las costillas y se van pasando de una en una por el bol impregnándolas bien, se ponen en una bandeja del horno y se echa lo sobrante del bol por encima. Meter al horno a 180° sobre media hora o $\frac{3}{4}$ ir mirando. Freír las patatas, en trozos grandes, y cuando están se meten al horno también, unos 15 minutos mas.

- **POLLO A LA NARANJA**

Ingredientes para 6 personas: 1 pollo o pato, aceite, 1 ajo, sal, 2 naranjas y un poco de agua.

Se corta el pollo, pato, etc, lo que desee en trozos grandes, se pone en la olla, se exprime el zumo de naranja, aceite crudo, un ajo, sal al gusto y un poco de agua. Se debe quedar en su jugo.

- **POLLO AL HORNO**

Ingredientes para 6 personas: 1 pollo cortado en cuartos, ajos, perejil, vino blanco, vinagre, aceite de oliva, 1 manzana, sal y 6 o 7 patatas.

Se cortan las patatas en trozos grandes o mejor, si son pequeñas redondearlas un poco, darle una vuelta para que se doren un poco en la freidora. Se ponen de base. Se echa el pollo en cuartos, es decir, muslos enteros o medias pechugas. Se le echa sal, ajo y perejil (majados en el mortero), vino, vinagre y aceite de oliva. Se mete al horno a 200° una hora y media aproximadamente, dándole una vuelta en la mitad del tiempo. Si a la vez se pone una manzana en la misma fuente de asar le da un sabor buenísimo.



- **GUISAO DE CARNE**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de carne de cordero, 3 o 4 ajos, ½ cebolla, y tomate, un poco pimiento, pimentón, habichuelillas verdes, patatas, aceite, sal una hoja de laurel y agua.

Se sofríe la carne, ya que está dorada se fríen los ajos, cebolla, tomate y pimiento y pimentón. Se le añaden habichuelillas verdes troceadas dándoles una vuelta y patatas troceadas. Se le añade una hoja de laurel y colorete un poco y sal. Se cubre de agua y dejar hervir una media hora ir probando para comprobar cocción.

- **GUISO DE PATAS DE CORDERO**

Ingredientes para 6 personas: 5 patas de cordero, 3 o 4 ajos, ½ cebolla, y tomate, un poco pimienta, pimentón, habichuelillas verdes, patatas, aceite, sal una hoja de laurel y agua.

Se ponen a cocer las patas antes en olla a presión, primero sin cerrar la tapa, para ir quitando con un colador la espuma que hace. Se hace el sofrito con el tomate picado, la cebolla, los ajos, el pimienta y el pimentón, se echa la sal y el laurel, se tapa la olla; dejar cocer sobre media hora o $\frac{3}{4}$ (ver si están tiernas ya). Cuando están casi cocidas, añadir las habichuelillas verdes partidas (también se puede echar en vez de habichuelillas, alcachofas) y las patatas troceadas, dejar cocer otros 10 o 15 minutos. Si al destapar la olla hay que añadirles agua, debe de ser caliente, para que no se endurezcan las patas, si no están aún bien cocidas.

- **PERDIZ EN ESCABECHE**

Ingredientes para 6 personas: 1 perdiz, (o pechugas de pollo o lomo de cerdo o un conejo), 3 ajos, 3 hojas de laurel, unos granos de pimienta negra, sal, aceite de oliva, vinagre y agua.

Se pone en un cacharro que cierre herméticamente la perdiz (o pollo, lomo de cerdo troceado o lo que se desee) Se echa 2 o 3 ajos, 2 hojas de laurel, pimienta en grano, sal una cucharadita pequeña, aceite de oliva, y en un vaso se pone 1 parte de vinagre por 2 de agua y se van rellenando los frascos. Se deja hervir en la olla a presión 1 hora.



- **ESTOFADO DE CARNE**



Ingredientes para 6 personas: $\frac{3}{4}$ Kg. de ternera o cerdo, 1 cebolla, 3 ajos, 1 tomate, laurel, pimentón, aceite de oliva, vinagre, vino blanco, patatas y sal.

Se pone con la olla abierta, cebolla, carne troceada, ajos, tomate entero, laurel, y aceite crudo se rehoga bien. Se le añade vinagre, vino blanco y pimentón. Se echan las patatas y agua; se deja hervir como media hora. (Si las patatas se fríen y luego se dan solo un hervor están mejor)

- **ESTOFADO COMO JARDINERA**

Ingredientes para 6 personas: $\frac{3}{4}$ Kg. de ternera o cerdo, 1 cebolla, 3 ajos, 1 tomate, laurel, pimentón, aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ Kg. de champiñón, 2 o 3 zanahorias, un puñado de guisantes, 1 vasito pequeño de vino blanco, patatas y sal.

Se pone la carne con el aceite crudo, el tomate, los ajos, la cebolla picada muy fina, cuando está un poco añadir las verduras, el pimentón, el laurel, el vino blanco y sal. Dejar cocer media hora en olla a presión. Se sirve con patatas fritas cortadas a cuadritos.



- **OTRA SALSA VERDE (muy buena)**

Ingredientes para 6 personas: 1 pollo o conejo, 1 vaso de agua, 1 vaso de vino blanco, aceite de oliva, 1 hoja de laurel, 2 ajos, perejil, sal y patatas.

Se dora con aceite crudo el pollo o lo que se desee, se añade 1 vaso de agua y otro de vino, 1 hoja laurel. Se tritura $\frac{1}{2}$ cebolla y dos ajos y bastante perejil, unos granos de pimienta, hierva a fuego lento hasta que se quede en su jugo, se le echa almendra molida y huevo duro partido. Se sirve con patatas fritas.

- **CORDERO AL CHILINDRON**

Ingredientes para 6 personas: $\frac{3}{4}$ Kg. de cordero, 2 ajos, un trozo de pimiento rojo, 1 tomate, aceite de oliva, harina, pimientos asados, o del piquillo, perejil, patatas y sal.

Se fríe ajos, pimiento rojo hecho tiras y tomate troceado. Se trocea el cordero en trozos grandes se le da una vuelta en una sartén a fuego fuerte con dos cucharadas de aceite, echarlo en una olla. Se le añade harina se le da unas vueltas. Se le añade pimientos del piquillo troceados. Se le agrega a la sartén el sofrito, el agua y unas patatas dejar hervir 30 minutos, añadir perejil.

- **CALLOS A LA ESPAÑOLA**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de callos, vinagre, limón, 2 manos de cordero, ajos, sal, un poco jamón, un trozo de lomo, 1 chorizo, 1 cebolla, 1 tomate, 1 guindilla, pimienta un poco de harina, cominos y agua.

Se lavan bien los callos con varias aguas frías y calientes. Se frotan con limón y vinagre raspándoles por la parte del sebo y se dejan en remojo un rato. Se ponen con agua fría a hervir. Cuando hayan hervido un rato se tira el agua cambiándola por otra tibia, se le añade una mano de cerdo o cordero, la sal, una cabeza de ajos, dejándoles hervir un largo tiempo (esta cocción deberá hacerse el día anterior) Al día siguiente se cortan los callos en trozos pequeños. Se sofríe jamón, lomo y chorizo. Se dora la cebolla picada, tomate. Se le echa agua de cocerlos, pimientos picante o guindilla y pimienta. Un poco se harina para espesarlos, y un poco de cominos (si gusta el sabor)

- **MORTERUELO**

Ingredientes para 6 personas: ½ conejo, 1 perdiz, ½ pollo, 1 codillo fresco de cerdo pequeño, ¼ Kg. de hígado de cerdo, pan del día anterior, pimentón, una pizca de canela, otra de pimienta y otra de alcaravea y sal.

Se pone a cocer conejo, perdiz, pollo, codillo fresco, hígado de cerdo, (el hígado se saca antes). Se deja enfriar y se machaca, el resto se deshuesa. Se desmiga pan. Se pone manteca en una sartén se tuesta el pan, pimentón, el hígado y el caldo, se añade canela, pimienta, alcaravea y la carne deshuesada, dar unas vueltas para que se mezclen los sabores.



- **FILETES DE TERNERA O DE CERDO AL CAVA**

Ingredientes para 6 personas: 6 o 7 filetes, aceite de oliva, harina, un poco de cebolla, champiñones, maicena, 1 botella pequeña de cava o 1 cerveza y sal.



Se pasan los filetes por harina y se fríen un poco, (vuelta y vuelta) con una pizca de aceite. Se fríe cebolla troceada muy fina (rallada mejor) champiñones, un poco de harina o maicena como media cucharadita. Se cubren de cava (o cerveza). Dejar hervir hasta que se quede una salsa espesa. Se pueden servir con puré.

- **AJO MATAERO**

Ingredientes para 6 personas: 3 o 4 tiras de tocino de veta fresco, aceite, pan del día anterior, 2 o 3 ajos, ½ Kg. de hígado de cerdo, una pizca de orégano, canela, alcaravea, clavo, pimentón, pimienta molida piñones y sal.

Se fríe tocino fresco, tajadillas pequeñas y se retira, y en el aceite se fríen 2 o 3 ajos pelados y el hígado de cerdo troceado. Se tritura todo con la batidora. Se pone en una cacerola, se le añade miga de pan rallada, orégano, canela, alcaravea, clavo, pimentón, pimienta molida y sal al gusto. Se dan bastantes vueltas hasta que de el aceite. Se sirve con piñones por encima y las tajadillas de tocino pequeñas.



- **PINCHOS MOROS**

Ingredientes para 6 personas: ¾ Kg. de magro de cerdo, cominos, vino blanco, alcaravea, orégano, azafrán o colorete, pimentón y limón.

Se adoba el magro de cerdo con cominos machacados, azafrán, vino y alcaravea, orégano, pimentón y limón troceado. Se deja un tiempo, 3 o 4 horas mínimo. Se asan.

- **LOMO DE CERDO A LA NARANJA**

Ingredientes para 6 personas: 1 lomo de cerdo, pimienta, sal, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1 tomate, 1 vaso de agua, 1 vaso de zumo de naranja, pimienta molida y sal.

Un lomo de una pieza se le echa sal y pimienta se malla y se dora en una cazuela. Sacar, se fríe cebolla, zanahorias, un tomate, se pone la carne y se añade 1 vaso de agua, otro de zumo de naranja. Dejar cocer ½ hora pasar la salsa por un chino. Se puede servir con puré de manzanas.

- **LAGRIMAS DE FAISAN**



Ingredientes para 6 personas: 2 pechugas de pollo deshuesadas, orégano, pimienta, sal, ajos, vinagre, vino, harina y aceite de oliva.

Se parten en lámina finas las pechugas de pollo, se ponen en adobo con orégano, pimienta, sal, ajos, vino y vinagre, al menos durante dos horas (si es mas mejor). Se escurren se enharinan y se fríen bien doradas.

- **PERDICES O CODORNICES AL JEREZ**

Ingredientes para 6 personas: 1 perdiz o 3 codornices, aceite, 1 cebolla pequeña, 1 tomate, pimienta, 2 ajos, perejil, laurel, jerez y sal.

Se fríen las perdices o codornices. Aparte se sofríe cebolla, tomate, pimienta, ajos, perejil y laurel y el jerez. Se pasa por la batidora y se le echa por encima.

- **MAR Y TIERRA**

Ingredientes para 6 personas: 300 gr. de gambas, 6 cigalas o langosta, ½ pollo, aceite de oliva, manteca de cerdo, 1 vaso de cava, laurel, perejil, romero, 2 ajos, hígado de pollo, almendras, piñones, pan, almejas y sal.

Freír aceite y manteca de cerdo, ajos, gambas, cigalas o langosta, se saca, se fríe el pollo. Se echa cava, se añaden hierbas (laurel, perejil, romero), se añaden los ajos machacados, el hígado de pollo, almendras, piñones, pan frito. Y se añaden almejas.

- **CALDERETA DE CORDERO**

Ingredientes para 6 personas: ¾ Kg. de cordero, sal, pimienta, harina, aceite de oliva, pan, 2 ajos, un trozo de hígado, un vaso de vino blanco, 1 cebolla, 1 tomate, pimentón, perejil, laurel, 1 guindilla y un poco de agua.

Se parte el cordero en trozos grandes. Se salpimenta, se enharina y se fríe, reservar. En el aceite se fríen una rebanadas de pan, los ajos y un poco de hígado troceado. Se saca y se machaca en un mortero con un poco de vino. Se fríe en el aceite cebolla troceada, tomate, pimentón, perejil y laurel. Se añade el cordero y se echa lo del mortero y un poco de agua y una guindilla (si se desea). Cocemos hasta que el cordero esté tierno.



- **REDONDO DE TERNERA**

Ingredientes para 6 personas: 1 redondo de ternera, 1 cebolla, 2 ajos, pimienta molida, perejil, laurel, sal, 1 vaso de vino blanco, y pastilla de avecrem, un poco de agua y patatas.

Se rehoga el redondo atado con la cebolla, ajos, y la pimienta molida el perejil, sal y laurel, se añade vino y agua y una pastilla de avecrem. Al fuego 30 minutos. Se pasa todo por el pasapurés el sofrito y se hacen filetes el redondo. Se adorna con patatas al vapor pequeña.

- **CORDERO AL HORNO**



Ingredientes para 6 personas: 1 pierna de cordero, 3 o 4 ajos, perejil, tomillo, romero, sal, vino blanco, aceite de oliva y patatas.

Hacer una pierna o paletilla en trozos grandes, poner en una bandeja para el horno y adobar con ajo y perejil (majados en el mortero), un poco de tomillo y romero, sal, vino, aceite de oliva y un poco de agua. Añadirle unas patatas en trozos grandes si con medianas pelarlas y partirlas por la mitad (si se da una vuelta en la freidora salen mas crujientes). Dejar al horno sobre 2 horas a 180°

- **CARNE A LA BANDEJA**

Ingredientes para 6 personas: 1 pierna de cordero, 1 cebolla 4 o 5 ajos, patatas, sal, unos granos de pimienta, 1 tomate natural, aceite de oliva, 1 vaso de vino blanco y un chorreón de tomate triturado.

Se pone en una bandeja de horno la pierna de cordero en trozos pequeños y deshuesada, se añaden patatas partidas finas un poco mas gruesas que para al montón, ajos, cebolla troceada, tomate troceado, unos granos de pimienta, tomate de bote natural triturado un chorreón, vino blanco, sal y aceite de oliva. Dar bien vueltas para que se mezcle. Meter al horno a 180° una hora y media aproximadamente. (Está cuando ha dado el aceite).



- **ENSALADA DE POLLO**

Ingredientes para 6 personas: 1 pechuga de pollo, mayonesa, unas hojas de lechuga, unas rodajas de piña tropical en almíbar, aceitunas sin hueso, puré de patata.

Se mezcla pollo asado, mayonesa, lechuga troceada, piña tropical y aceitunas. Se hace puré duro de patata (puede ser maggi). Se envuelve lo anterior mezclado todo y se hace la forma de una piña tropical. Se decora con mayonesa (formando rombos como la forma de la piña) aceitunas rellenas partidas y en una punta lechuga como las hojas verdes de la piña.

- **CODILLOS CON PURE DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: 3 codillos de cerdo, 1 cebolla, 1 puerro, 2 ajos, azúcar, aceite de oliva, vino blanco, pimienta negra, 4 manzanas reinetas.

Se cuecen los codillos con agua y sal en la olla a presión durante $\frac{3}{4}$ de hora. Sacar escurrir bien. Cubrir una bandeja de horno con papel de aluminio, hacer una cama con la cebolla bien picada, los ajos y el puerro, poner encima los codillos con los granos de pimienta, el aceite de oliva y el vino. Se meten al horno durante $\frac{1}{2}$ hora.

Puré: Se tuesta un poco el azúcar en una cacerola, se le da unas vueltas a la manzanas troceadas, se añade un poco de agua, dejar hervir y pasar por la batidora, o pasa purés. Acompañar en una salsera a los codillos.

- **MUSACA**



Ingredientes para 6 personas: 3 berenjenas grandes, ¼ Kg. de carne picada, 2 o 3 champiñones, 1 bote de tomate (o tomate frito Hida), aceite y queso rallado.

Para la bechamel: ¼ de litro de leche, 3 o 4 cucharadas de harina, mantequilla, nuez moscada, pimienta y sal.

Se parte por la mitad las berenjenas y se fríen escurriendo bien (también se pueden asar en el horno). Vaciarlas. Se pone en una sartén un poco de aceite, se fríe la carne y la pulpa de las berenjenas, el champiñón laminado y el tomate frito. Se van rellenando las berenjenas y se pone en una fuente para el horno. Se hace la bechamel: poner un poco de mantequilla en la sartén, se le da unas vueltas a la harina, se le añade la leche según vaya necesitando, la nuez moscada, la pimienta y la sal, batir bien para que no tenga grumos. Se echa por encima de las berenjenas y por último el queso rallado. Meter al horno unos 10 minutos para gratinar.

- **SALSA DE ALBÓNDIGAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de carne picada, miga de pan, 6 huevos, 2 ajos, perejil, un trozo de jamón, piñones, sal, laurel, champiñón, guisantes, 6 o 7 espárragos y agua.

Se mezcla la carne picada con miga de pan rallada, huevos batidos, ajo y perejil picados, jamón cortado muy finamente, piñones y sal. Se van haciendo bolas al gusto, se pasan por harina y se fríen, se van poniendo en una cacerola.

Salsa: Se sofríe a fuego lento en una sartén con un poco de aceite cebolla, ajo, tomate (Triturar), añadir los espárragos, los guisantes y el champiñón, cuando ya estén se le echa un poco de pimentón. Añadirle dos huevos duros troceados. Dejar hervir durante media hora.

Añadir la salsa a la cacerola con las albóndigas, ponerle una hoja de laurel, unos guisantes y cubrir de agua, dejar hervir hasta que espese la salsa. Añadirle dos huevos duros troceados. Rectificar de sal.



- **FILETES DE TERNERA EMPANADOS**



Ingredientes para 6 personas: 6 o 7 filetes, ajos, perejil, un poco de leche, vino blanco, aceite de oliva, pan rallado, 1 huevo y sal.

Se ponen los filetes en adobo al menos 3 horas con ajos troceados, perejil, sal, un poco de leche un poco de vino. Se escurren bien y se pasan por huevo batido y pan rallado, si se aplastan y se dan unos cortes con el cuchillo, con la parte contraria al filo, quedan mas bonitos. Freír en abundante aceite.

- **GAZPACHOS MANCHEGOS**

Ingredientes para 6 personas: ½ pollo, ½ conejo (si gusta), 1 tomate, ½ cebolla, 2 ajos, laurel, tomillo, romero, pimentón, un trozo de pimiento verde, sal, champiñón o setas y 2 paquetes de torta partida o 2 tortas enteras.

Se sofríe la carne. Se añade el tomate, la cebolla y el ajo (triturarlo), seguir friendo añadir las setas o el champiñón y el pimiento, cuando este todo se añade el pimentón y la sal, el agua y hervir media hora. Descarnar la carne, añadir la torta, el tomillo y el romero. Dejar cocer 10 minutos mas cuidando que no se pegue, deben quedar jugosos.



- **RIÑONES AL JEREZ**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de riñones, aceite de oliva, media cebolla, 2 ajos, un poco de harina, vinagre, sal y un vaso pequeño de vino de Jerez.



Limpiar bien los riñones, abrirlos por la mitad y echarles vinagre, sal y agua, para limpiarlos perfectamente. Escurrirlos bien. En una sartén se pone un poco de aceite de oliva, los ajos y la cebolla bien picados si es triturados mejor, se añaden los riñones troceados, la sal, cuando ya están casi fritos se le echa una cucharadita de harina. Dejar unos minutos y añadirle el vino de Jerez, hasta que se evapore por completo y que quede una salsa.

- **FILETES DE TERNERA A LA PIMIENTA**

Ingredientes para 6 personas: 6 filetes de ternera tiernos, 1 nata pequeña de cocinar, aceite, sal y pimienta.

Se fríen los filetes con poco aceite y muy fuerte para quitarles la sangre, apartar. En ese aceite se echa la nata y pimienta molida, dejar un rato que la salsa se haga y añadir los filetes para que se calienten.



- **FILETES RUSOS**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de carne picada (ternera y cerdo), 4 huevos, 2 ajos, perejil, miga de pan, pan rallado, aceite de oliva y sal.

Mezclar la carne picada, con la miga de pan, el ajo y el perejil bien picado, y los 4 huevos y la sal. Ir haciendo los filetes aplastarlos bien, pasarlos por pan rallado y freír.

- **ALETA RELLENA**

Ingredientes para 6 personas: una aleta de ternera, 1 patata, pimientos del piquillo, carne picada de cerdo, unas zanahorias, 1 patata, puerros, ajos, vino de oporto agua y sal.

Se fríen un poco las patatas. Se abre la aleta se sal pimienta y se ponen las patatas, los pimientos del piquillo abiertos, y la carne picada. Se lía y se ata. Se fríe en una cacerola hasta dorarlo. Se ponen a freír unos ajos y se cubre de vino de oporto y agua. Dejar hervir. En una sartén se ponen a freír las verduras a fuego muy lento. Se saca la aleta, se hace en rodajas. El caldo de cocer se espesa con maicena y se pone por encima. También se decora con las verduras

- **LOMO CON PURÉ DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de lomo en un trozo, sal, pimienta, una cabeza de ajos, aceite de oliva, vinagre, azúcar y dos o tres manzanas reineta.

Se salpimenta el lomo. Se pone en una olla aceite y una cabeza de ajos, y se dora el lomo. Se le añade $\frac{1}{2}$ vaso de azúcar, se le da una vueltas para que coja el color y se le añade $\frac{1}{2}$ vaso de vinagre. Dejar cocer a fuego lento sobre 20 minutos. Se asan dos o tres manzanas y cuando están asadas, se trituran, se saca el lomo y se añade el puré de manzana a la salsa del lomo. Se filetea el lomo y se sirve junto a la salsa.



Se puede servir en frío.

- **CORDERO O CABRITO CON FRUTOS SECOS**

Ingredientes para 6 personas: 1 kg de pierna de cordero troceada, vino blanco, vinagre, pimienta, caldo de verduras o de cocido, 1 cebolla, 2 ajos, unas almendras, unos piñones, dos trozos de pan, aceite de oliva y sal.

Se fríe el cordero en el aceite durante unos 10 minutos, se le añade el vino los granos de pimienta y un chorreón de vinagre.

Aparte se fríe la cebolla troceada y los ajos, cuando está bien pochado, se le añaden las almendras, los piñones, el azafrán y las dos rebanadas de pan frito, se le añade el caldo y de deja hervir hasta que reduzca un poco. Se tritura bien y se le añade al cordero o cabrito, dejar otros 5 o 10 minutos hasta que quede una salsa espesa. Se sirve con piñones por encima.

- **POLLO CON ALMENDRAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 pollo troceado, 1 cebolla, 3 ajos, unas almendras 8 o 10, pan, laurel, perejil, vino viejo o blandí, caldo del pollo, aceite y sal.

Con la carcasa del pollo hacer un caldo y reservar.

Se le echa sal al pollo y se sofríe, con un poco de aceite. Se saca y se reserva. En el mismo aceite se fríe la cebolla troceada y los ajos, cuando ya están pochados, se le echan las almendras y los trozos de pan, darle unas vueltas, añadir el vino y el caldo del pollo. Se tritura todo. En una cacerola se pone el pollo previamente rehogado y se le añade la salsa. Dejar cocer si es pollo de corral unas dos horas y si es pollo normal una media hora.

- **ESTOFAO DE CARNE (Laura Ros)**

Ingredientes para 6 personas: 1 cebolla, 4 cucharadas de aceite de oliva, $\frac{3}{4}$ de carne de ternera, sal, pimienta, pimentón, caldo, cerveza o vino tinto (para cubrir la carne), 1 ajo, mejorana, 4 patatas y pan rallado si hiciera falta.

Primero picamos la cebolla, pero no muy fina, y la ponemos a freír a fuego lento con unas cuatro cucharadas de aceite. Entretanto cortamos la carne en cubitos, digamos dos por dos centímetros. Le agregamos sal y pimienta. Cuando la cebolla está ya doradita, añadimos dos cucharaditas de pimentón y lo dejamos cocinarse un momento antes de aumentar el calor y agregar la carne, revolviéndola de manera que se tueste por todos los lados, para que quede jugosa. Esto llevará unos dos o tres minutos. Quien desee, puede sazonar ahora la carne con algo picante, pero no es obligatorio, especialmente si lo comerán niños. El picante puede añadirse luego de servir la comida.

Ahora llega el momento más importante, que definirá el buen sabor del guiso. Se trata del líquido que agregaremos. Lo corriente es cubrir la carne con agua caliente ó caldo, pero el sabor del jugo será mucho mejor si agregamos cerveza o vino tinto. Tapamos la olla de presión y le damos unos veinte minutos a fuego lento. Luego la destapamos hasta que baje la presión, en la cacerola corriente el tiempo de cocción será más largo y habrá que revolver de vez en cuando, agregando algún líquido si hace falta.

Cuando la carne ya esté blanda y si el jugo está muy claro, podemos agregar un poco de pan rallado para espesarlo. Lo importante ahora es agregar un diente de ajo machacado y una pizca de mejorana para darle aroma. Servimos la salsa con patatas hervidas o fritas, según gusto.

RECETAS DE PESCADO

RECETAS DE PESCADO

- **BACALAO AL PIL PIL**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de bacalao, aceite de oliva y unos ajos.

Se frien los ajos hechos láminas, cuando estén dorados se apartan. Se deja enfriar el aceite y se pone el bacalao a fuego muy lento sin dejar de mover la cazuela, hasta que espese la salsa.

Si no espesa, se saca el bacalao y se remueve la salsa con un colador para que ligue.



- **COCKTAIL DE MARISCOS**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de langostinos, unos palitos de cangrejo, (si se quiere añadir otro marisco al gusto) y unas hojas de lechuga.

Para la salsa rosa: 1 huevo, aceite de oliva, aceite de girasol, kepchut, coñac y sal.

Se hace mayonesa y añadirle tomate frito o kepchut para que tome color rosado, se le añade un poco de coñac. Se tiene cocido el marisco que se desee, langostinos, sepia, rape, merluza, se mezcla con la mayonesa. Se sirve en copas poniendo de base lechuga picada. Se adorna con un langostino y caviar.

- **PUDING DE MERLUZA**

Ingredientes para 6 personas: 1 merluza, 2 ajos, 1 cebolla, 2 zanahorias, perejil, 1 limón, 3 huevos, aceite de oliva, mayonesa, tomate frito y pan rallado.

Se cuece la merluza, con ajos, cebolla, zanahorias, perejil, limón y la corteza de éste. Se saca la merluza se tritura, se batan huevos se mezcla con la merluza, se añade cebolla frita, tomate frito. Se pone en un molde previamente untado con aceite espolvoreado con pan rallado. Cuando se saca del horno se adorna la mitad con mayonesa y la otra mitad con tomate frito.

- **ALMEJAS A LA MARINERA**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de almejas, un poco de cebolla, 2 ajos, ½ bote de tomate pequeño triturado, pimentón, perejil, vino, pimienta y sal.

Se fríe cebolla picada y ajos picados, tomate rallado o triturado mejor, pimentón, perejil. Se añaden las almejas sazonándolas con sal y pimienta, se le echa un poco de vino.



- **SOPA DE PESCADO**

Ingredientes para 6 personas: pescado de hervir, además 1 rape, unos carabineros, gelatina (cola de pescado) (opcional), cebolla, zanahoria, ajos, tomate, jerez y brandy.

Se pone a cocer el pescado, la cabeza del rape, las cabezas de los carabineros y lo que se tenga mas, la cebolla, zanahoria y una copita de jerez, quitar la espuma. Debe de estar unos 15 o 20 minutos. Se pone en remojo las hojas de cola de pescado. En una sartén se fríen las cabezas de los carabineros y tomate, y se echa una copa de brandy y se prende fuego, se le añaden las colas de la gelatina que ya están blandas y de pasa todo por un colador o chino y se deja enfriar. Se fríen las colas de los carabineros limpias y las del rape.. se parten en taquitos y se ponen en un plato, con un trozo de la gelatina que ya estará cuajada y se le echa el caldo por encima muy caliente.

- **CALARAMARES EN SU TINTA**



Ingredientes para 6 personas: 3 calamares grandes nacionales, ½ cebolla, ½ bote de tomate triturado, 3 ajos, 1 hoja de laurel, pimentón, pimienta, sal y la tinta de los calamares.

Se fríen ajos, cebolla rallada, tomate triturado, los calamares troceados y laurel, pimienta molida, pimentón y la tinta del calamar, se dejan hervir hasta que estén tiernos. Si es necesario añadirles un poco de agua. Debe quedarse poca salsa y espesa.

- **MERLUZA IMPERIAL**

Ingredientes para 6 personas: 1 merluza, 1 cebolla, perejil, 2 ajos, 1 limón, verdura variada, 2 huevos y unas hojas de lechuga.

Para la mayonesa 1 huevo aceite de oliva, aceite de girasol y sal.

Se cuece la merluza con agua fría, cebolla, perejil, ajos y limón. Se escurre. Se mezcla con mayonesa decorándola con verdura surtida previamente sofrita con unos ajos, y huevos duros cocidos, lechuga y limón.

- **CREMA DE ATUN**

Ingredientes para 6 personas: 3 latas de atún, mantequilla, aceitunas, 1 tomate.

Machacar en un mortero el atún en conserva y mantequilla. Hacer una masa homogénea y moldear al gusto, decorar con aceitunas, rodajas de tomate se hace un majado con aceitunas y se echa por encima.

- **BOQUERONES RELLENOS CON ACEITUNAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de boquerones, aceitunas sin hueso.

Pasta para el rebozado: 1 huevo, harina, cerveza, sal.

Picar las aceitunas. Poner los boquerones abiertos, aceitunas y otro boquerón, rebozar y freír.

El rebozado: La yema de huevo, harina, cerveza, sal y añadir la clara a punto de nieve.

- **SALSA DE MERLUZA**

Ingredientes para 6 personas: ½ merluza, un tomate, una cebolla, 2 ajos, pimentón, una hoja de laurel, aceite de oliva, sal.

Se fríe la cebolla, el tomate y los ajos, cuando ya están se le añade la merluza, dejar hervir con un poco de agua. Se le puede añadir un calamar, almejas, lo que se desee. Cuando esta todo hervido se el añade un poco de perejil y ajo picado y si se quiere huevo duro cocido. También champiñones, admite todo lo que guste. Para espesar la salsa, se le echa un poco de maicena express.

- **CALDO DE PATATAS CON ATÚN**



Ingredientes para 6 personas: 1 trozo de atún, (también se puede hacer con mero o bacalao) 5 o 6 patatas, un tomate, 1 cebolla, 3 ajos, laurel, pimentón, aceite de oliva y sal.

Se sofríe el atún y se aparta. En el aceite se fríe la cebolla, el tomate y los ajos, la patata se parte como para fritas al montón pero mas gruesas, también se le da una vuelta, se echa el pimentón y el agua. Se pone todo a hervir, se le añade el atún y la hoja de laurel. No tapan la olla.

- **SALMON CON SALSA**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de salmón, mantequilla, harina, sal, pimienta, caldo de pescado, limón, jerez, vinagre, miel y perejil.

Cocer al vapor el salmón 3 minutos. Hacer la salsa con mantequilla, harina, sal, pimienta, caldo del pescado, limón, jerez, vinagre, miel y perejil, ponerla por encima del salmón.

- **CORONA DE MERLUZA AL VAPOR**

Ingredientes para 6 personas: 1 merluza, 1 cebolla, 3 huevos, tomate frito, 1 ajo, pimienta, perejil, nata líquida, sal, aceite de oliva, mayonesa y pimienta morrón.

Cocemos la merluza y la cebolla al vapor 3 minutos. Se batan los huevos, tomate frito, un poco de ajo, pimienta, perejil y la nata líquida, la merluza y la cebolla hacer una masa fina. Se pone en un molde untado de aceite. Se mete el molde al baño maría ½ hora. Se desmolda y se decora con mayonesa y el pimienta morrón.

- **BACALAO A LA VIZCAINA**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de bacalao, 1 bote de tomate entero, 2 o 3 pimientos rojos asados y pelados, 3 cebolletas, 2 ajos, perejil, 1 hoja de laurel, aceite de oliva, 3 o 4 huevos, sal y un poco de agua.

Se pone en una cacerola en crudo el bacalao desmigado o troceado muy pequeño, un bote de tomate entero sin triturar, pimienta rojo asado, cebolletas tiernas, ajos, perejil, una hoja de laurel, aceite de oliva crudo, sal y un poco de agua dejar cocer como media hora o 40 minutos. Se cuecen 3 o 4 huevos duros y se pican dentro ya casi cuando esta todo cocido.

- **RAPE A LA MARINERA**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de rape, media cebolla, harina, 1 tomate, 2 ajos, perejil, unas almendras, azafrán, sal, almejas y aceite de oliva.

Se enharina el rape se fríe vuelta y vuelta. Se hace un sofrito con cebolla, tomate, ajos, perejil, almendras y azafrán. Se echan las almejas y el rape. Dejar hervir unos 15 minutos.

- **ESCABECHE**

Ingredientes para 6 personas: 1/2 Kg. de sardinas o atún o bonito, 1 cebolla, 3 ajos, laurel, 1 tomate, unos granos de pimienta negra, aceite de oliva, pimentón, sal y vinagre.

Se pone a hervir la cebolla entera o echa cuartos, ajos, laurel, tomate entero, pimienta en grano y sal. Cuando lleva un rato se le echa aceite crudo y pimentón y vinagre (el vinagre se debe de poner cuando este la cebolla cocida si no se encalla y no cuece, y antes del pescado) y después ya todo cocido se le echan las sardinas, atún, bonito o lo que se desee. Dejar hervir unos 10 minutos mas.



- **TORTA DE SARDINAS SALAS**

Ingredientes para 6 personas: ¼ Kg. de sardinas, aceite de oliva, un pellizco de levadura de pan, agua caliente y harina.

Para la torta: Levadura de pan, agua caliente y harina. Se hace la masa de pan tapar con un paño y dejar reposar una hora. Quitar las espinas a las sardinas, sacar los filetes. Untar un molde con bastante aceite de oliva, echar la masa y colocar las sardinas por encima. Meter al horno media hora. Se pueden poner también pimientos fritos o chorizos, lo que se desee.

NOTA.- Esta base sirve para cualquier tipo de pizza.

- **ALMEJAS A LA PROVINCIANA**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de almejas, 1 cebolla, 2 ajos, pimentón dulce y picante, maicena, perejil y un poco de vino.

Se fríe cebolla y ajos y las almejas se le echa una cucharadita de pimentón dulce y otra de picante. Se disuelve en una taza un poco de pimienta maicena vino y perejil se le echa y se deja hervir 10 minutos.

- **MERLUZA A LA GALLEGA**

Ingredientes para 6 personas: 1 merluza, 1 cebolla 2 ajos, pimentón 2 o 3 patatas, aceite de oliva y sal.

Se cuece las patatas y cebolla cuando le falte poco se le pone la merluza 10 minutos. Se hace un sofrito con ajos y pimentón y se le echa por encima.

- **ESPARRAGOS RELLENOS DE GAMBAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 lata de espárragos, 2 ajos, 1 guindilla, un poco de cebolla, ¼ Kg. de gambas, coñac y aceite de oliva.

Se fríe los ajos laminados con una guindilla. Se le da una vuelta en ese aceite a las gambas. Se reservan. Se fríe cebolla y las cabezas de las gambas con coñac. Se pasa por el chino para conseguir una salsa. Se abren los espárragos y se ponen en el medio las gambas. Se sirven con la salsa.

- **ROSA DE SALMON CON MANGO**

Ingredientes para 6 personas: 1 mango maduro, ¼ Kg. de salmón ahumado, lechuga, vinagre de sidra, aceite de oliva y mostaza.

Hacer el mango y el salmón como pétalos, se pone un pétalo de salmón otro de mango hasta formar una gran rosa. Decorar con hojas de lechuga. Se hace una salsa con vinagre de sidra, aceite y mostaza, se le echa un chorreón por encima de la rosa.



- **ALBÓNDIGAS DE ATUN FRESCO O SARDINAS**

Ingredientes para 6 personas: ¼ de Kg. de atún o sardinas, tocino blanco, pan, pimentón, 2 huevos, sal, harina, un poco de cebolla, 1 tomate, 2 ajos, vino blanco y aceite de oliva.

Se desmiga el atún (o las sardinas cuidado que no tenga ninguna raspa ni escamas) con tocino blanco un poco de pan, pimentón y huevo. Se hacen las albóndigas que se van pasando por harina y se fríen. Se hace un sofrito de cebolla, tomate, ajos, pimentón y un poco de vino tritarlo para dejar una salsa. Cocer durante 10 minutos.

- **FLANES DE GAMBAS (Pudding)**

Ingredientes para 6 personas: 5 huevos, tomate frito, nata líquida, lechuga, mantequilla, pan rallado, ¼ Kg. de gambas, un poco de cebolla y sal.

Se untan los moldes con mantequilla y pan rallado. Se cuecen unas hojas de lechuga y se escurren. Se baten 5 huevos, tomate frito, nata líquida, la lechuga y gambas troceadas. En el molde se ponen dos gambas peladas enteras en el fondo. Se le echa la mezcla se ponen al baño maría ½ hora (hasta que cuaje). Se hace una salsa con cebolla las cáscaras de las gambas, se tritura y se pasa por el chino. Se echa por encima una vez desmoldados.

- **TRUCHAS AL HORNO**

Ingredientes para 6 personas: 3 o 4 patatas, 6 truchas, harina, aceite de oliva, ajos, perejil, aceite de oliva, vinagre, pimiento rojo asado, ¼ Kg. de champiñón, un poco de jamón, guisantes y sal.

Se parten unas patatas en rodajas no demasiado gruesas, se pasan por la freidora y se apartan en una fuente para el horno. Quitar bien las raspas a las truchas se enharinan y se fríen. Se ponen encima de las patatas, con sal ajo y perejil triturados, un chorreón de vinagre y otro de vino. Meter al horno como media hora a 180°. En el aceite de freír las truchas se fríe pimientos rojos asados (puede ser Morrón aunque no sabe lo mismo), champiñón, guisantes y trocitos de jamón o beicon, echar por encima de las truchas meter al horno dos o tres minutos mas para que mezclen los sabores.



- **MERLUZA AL HORNO**



Ingredientes para 6 personas: 6 trozos de merluza, 3 patatas, 1 cebolla 2 tomates, 2 ajos, perejil, vino blanco, sal y aceite de oliva.

Se coge una bandeja para el horno, se pone una capa de patatas, partidas en rodajas finas, otra de tomates también en rodajas otra de cebolla. Se le echa sal, aceite y un poco de vino blanco y se mete al horno como media hora a 180°. Poner encima la merluza, echarle un poco de sal, un chorreón de aceite, ajo y perejil, meter al horno unos diez minutos mas. Decorar con huevos duros cocidos hechos rodajas.

- **SARDINAS REBOZADAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de sardinas, harina, 1 huevo, levadura royal, colorete, sal, agua y aceite de oliva.

Rebozado: Poner en un cuenco harina, un huevo, levadura royal, un poco de colorete, sal y agua mezclar bien dejándolo como unas natillas claras, para que la masa se adhiera bien.

Quitarle las espinas a las sardinas rebozarlas y freír.

Este rebozado vale para todo lo demás: gambas, berenjenas, sesos, coliflor, todo lo que se quiera rebozar.



- **BOQUERONES EN VINAGRE**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de boquerones, vinagre, sal, agua, perejil y ajo.

Se lavan bien los boquerones y se quitan las espinas. Se dejan 24 horas con bastante vinagre, sal y un poco de agua. Se lavan, y se escurren bien. Se cubren de aceite de oliva, también se le puede añadir perejil picado y ajos pelados en láminas.

- **MERLUZA CON MAYONESA**

Ingredientes para 6 personas: 1 merluza o un paquete de lomos congelados, 1 cebolla, 2 ajos, 2 hojas de laurel, 1 tomate, sal, aceite de oliva, aceite de girasol, 1 huevo y 1 limón.

Cocer la cebolla, los ajos, el laurel, el tomate y un chorreón de aceite y sal, cuando casi está echar la merluza, que no se pase. Escurrir bien. Desmenuzarla. Mezclarla con mayonesa.

Mayonesa: Se pone en el recipiente de la batidora, 1 huevo, un chorreón de limón, aceite de oliva y de girasol a partes iguales y sal. Poner la varilla al fondo sujetando bien el recipiente. Ir subiendo lentamente.



- **MARMITAKO**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de atún o bonito, ½ Kg. de patatas, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, pastilla de avecrem de pescado, un poco de harina, pasta de pimiento choricero, sal, aceite de oliva y un poco de harina.

Se sofríe el atún. Se aparta, y en el mismo aceite freír el pimiento rojo, el verde y la cebolla (si se quiere también un ajo) cuando está bien rehogado añadirle la patata partida darle unas vueltas, añadir el pimiento choricero y el caldo de pescado, dejar cocer, probar de sal y cuando casi está se añade el atún.

- **DORADA A LA SAL**



Ingredientes para 6 personas: 3 doradas o 3 lubinas y sal gruesa.

Deben de estar enteras sin limpiar. Se pone en la bandeja del horno una capa de sal de 1 cm mas o menos, se pone el pescado y se cubre bien de sal, se le echa unas gotas de agua por encima. Meter al horno a 180° sobre 25 minutos o media hora depende del tamaño del pescado. Se saca del fuego la bandeja, se le pone un paño por encima, se golpea fuertemente la sal para romperla. Abrir con cuidado el pescado para ir quitando las espinas. Se puede acompañar con mayonesa.

- **CALAMARES RELLENOS**



Ingredientes para 6 personas: 12 calamares medianos, huevos, pan rallado, jamón, ajo, perejil, cebolla, tomate, almejas, unos espárragos, guisantes y pimentón.

Limpiar bien los calamares, hacer una mezcla con el pan rallado, las patas de los calamares, el jamón, el ajo el perejil y los huevos batidos. Rellenar los calamares y freír se cierran con un palillo o bien se les da la vuelta así tampoco se salen. Hacer una salsa con cebolla picada, unos ajos, el tomate y el pimentón (triturar) añadir los espárragos, los guisantes y poner en ella los calamares y dejar cocer como veinte minutos. Cuando les falten unos minutos añadir las almejas.

- **CREPS DE MERLUZA**

Ingredientes para 6 personas: 4 filetes de merluza (puede ser congelada), 1 berenjena, 1 huevo, harina, aceite, 1 vaso leche, sal, aceite y queso.

Hacer los Creps: Batir con la batidora 1 huevo, un vaso de leche, harina la que admita que quede una masa blanda, un pellizco de sal y un poco de aceite. Calentar la sartén bien, ir echando una pequeña cantidad como para una tortilla fina. Reservar.

Freír, la berenjena partida, y cuando esta a medias añadir la merluza, se tritura y se pone de nuevo en la sartén, añadir un poco de harina y leche y si gusta un poco de pimienta y la sal. Rellenar los Creps y hacer la bechamel con leche harina pimienta y sal, (se puede comprar ya hecha) echarla por encima de los Creps, espolvorear un poco que queso y al horno 15 minutos a 180°

- **AJIPEBRE (Josefina “La chica”)**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de rape o de anguila lo que se desee, 3 ajos, perejil, pimentón, 100grs. almendras, 1 guindilla si gusta el picante, aceite de oliva y 2 patatas.

Se pone un poco de aceite de oliva, y se sofríen los ajos y el perejil muy picados, cuando está se le añade pimentón e inmediatamente el agua. Echar el pescado, las almendras picadas, las patatas partidas finas y la guindilla si se desea. Dejar hervir hasta que se cueza todo, se queda en su jugo.



- **TORTITAS DE CAMARON**

Ingredientes: 100 grs. camarones, 4 cucharadas de harina de garbanzos o (de trigo si no se encuentra), agua de vichi la que admita (se puede sustituir por levadura royal, agua y un huevo), cebolla (o ajo picado según gustos), perejil y azafrán (o colorete).

Se tuesta el azafrán y se machaca se le añade el agua de vichi, se da vueltas, y se le añade la harina que admita dejando la masa un poco clarita, la cebolla bien picada y el perejil. Se coge papel parafinado y se van haciendo ahí las tortitas se echa una cucharada mas o menos y se extiende bien. Se cubre con los camarones se aplasta bien para que se peguen. Se ponen boca abajo en una sartén con abundante aceite de oliva caliente, cuando se despegue el papel se tira y se le da la vuelta a la tortita.



- **PASTEL DE SALMON (Loli)**

Ingredientes para 6 personas: ¼ de salmón limpio sin espinas, 4 huevos, 1 tarrina de nata líquida, un poco de eneldo, 100 gr. de salmón ahumado.

Se cuece el salmón y se añade los huevos, la nata líquida, 1 poquito de eneldo el salmón ahumado, se tritura todo y se cuece al baño maría ½ h. a 180°. Pinchar para comprobar cocción.

- **AJO CLARO (Manolo)**

Ingredientes para 4 personas: Bacalao, patatas, huevos, pan rallado, aceite y perejil.

Preparación: Poner el bacalao a desalar durante 12 horas cambiándole el agua. Cocer el bacalao, las patatas y el huevo. Con la patata cocida y con el caldo de la cocción se hace un puré claro. El bacalao después de espinarlo se corta menudito, al igual que los huevos duros y el perejil.

En un recipiente de barro pondremos los dientes de ajo que previamente habrán sido machacados en el mortero y la yema de un huevo, batiéndolo todo con una espátula de madera y agregando después el pan rallado y el puré de patata. Se dejará reposar durante 10 minutos y a continuación se echa el aceite poco a poco, batiéndolo y agregando después el bacalao y los huevos picados, quedando dispuesto para servir.

- **BACALAO AL AJO ARRIERO (Manolo)**

Ingredientes para 4 personas: 1 kilo de bacalao salado, 1 cabeza grande de ajos, 1 kilo y medio de tomates naturales maduros, tres pimientos choriceros
5 cucharadas de aceite de oliva.

Elaboración: Se desala el bacalao durante 24 horas cambiándole el agua al menos 4 veces. A continuación se desmiga el pescado y se le quitan todas las espinas. Se deja al menos media hora en un escurridor para que suelte todo el agua que pueda tener. Se laminan los ajos no muy finos y se escaldan los tomates para poder pelarlos bien. Mientras los pimientos choriceros se ponen en agua tibia para que se ablanden. En una cacerola se pone el aceite, se echan los ajos y antes de que empiecen a dorar se echa el bacalao y los pimientos. Se rehoga todo durante cinco minutos. Se vierte el tomate, ya triturado, y se mezcla todo bien. Se pasa a una cazuela de barro y se introduce en el horno durante media hora, previamente calentado, a 180 grados. Servir bien caliente.

- **FALSA LANGOSTA**



Ingredientes para 6 personas: 2 lomos de rape, pimentón y una pizca de sal.

Echar la sal al rape, pasarlo por pimentón, envolverlo bien prieto con papel albal y ponerlo a hervir en una cacerola con agua durante 8' o salsa rosa. Sacarlo partirlo en rodajas como su fuera la cola de langosta, y servirlo con mayonesa y si se quiere con patatas o verduras al vapor.

- **BOMBON DE MERLUZA**

Ingredientes: 1 merluza, jengibre, avellanas, cebolla, un trozo de pimiento rojo, 8 cigalas, tomate frito, brandí

Limpiar bien la merluza en trozos grandes y hacerla fina y quitarle la piel. Freír la cebolla troceada, el jengibre y las colas de las cigalas. Rellenar la merluza. Hacer como saquitos, pasar por harina y freír. Meter al horno 10 minutos. Hacer una salsa con un poco de cebolla, el pimiento, las cabezas de las cigalas, flambear con el brandí y añadirle ralladura de naranja, lima y limón un poco solamente, y la salsa de tomate. Para espesarlo añadirle maicena diluida en agua. Se tritura y se pasa por el chino. Añadir a los trozos de merluza.

- **RAPE EN SALSA VERDE**

Ingredientes: ½ de rape, 1 ajo, un trozo de cebolla, un poco de harina o maicena, sal, perejil y aceite de oliva.

Se fríe el ajo y la cebolla, cuando este pochado añadir el rape y la sal, darle unas vueltas añadir la harina para espesar la salsa y añadir mucho perejil picado.

Si se desea mas fina la salsa se saca el rape y se pasa por la batidora, después servirla en una fuente y poner encima el rape.



RECETAS
DE
LEGUMBRES

RECETAS DE LEGUMBRES

- **ENSALA DE HABICHUELAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de habichuelas, 1 cabeza de ajos, laurel, pimentón, aceite de oliva sal y agua.

Se ponen las habichuelas en remojo la noche anterior. Se ponen en crudo en la olla, las habichuelas, agua, una cabeza de ajos, laurel, pimentón, aceite de oliva y sal. (Si se quiere cebolla, le va muy bien, o una oreja de cerdo o perdiz). Se dejan cocer a fuego lento 20 o 30 minutos en olla a presión. Cuando están a medias es conveniente abrir la olla y echarles un poco de agua fría, salen mas suaves.



- **COCIDO**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de garbanzos, ¼ de gallina, un hueso de jamón (de la parte pegada a la pezuña deja el caldo mejor), un hueso de cerdo salado, tocino blanco, un hueso de ternera (al ser posible de babilla), 2 patatas pequeñas, unas acelgas, unas pocas habichuelillas verdes, 1 zanahoria, azafrán o colorete sal y agua.

Se ponen los garbanzos en remojo la noche anterior, se tira el agua del remojo. También aparte la gallina, hueso de jamón, hueso de cerdo salado, un poco de tocino blanco y hueso de ternera (esto para que luego no hagan el caldo rojo). Tirar también este agua.

Se pone a cocer todo junto 30 minutos. Se prueba de sal, se le echan las habichuelillas verdes troceadas, zanahoria, si se tienen unas pencas de acelga y las patatas, también un poco de azafrán o colorete. Se deja otros 15 minutos mas o menos.

Forma de servir: Se cuele el caldo para la sopa, que se hará al gusto, y en una fuente se sirven los garbanzos y las verduras y en otra la carne troceada, para diferenciar bien todos los ingredientes.



- **POTAJE DE RELLENOS**

Ingredientes para 6 personas: ¼ Kg. de garbanzos, ¼ Kg. de habichuelas blancas, aceite de oliva, 1 patata, 1 cebolla pequeña, 1 tomate, 3 o 4 ajos, pimentón, laurel, espinacas, sal, un trozo de bacalao, 5 o 6 huevos, perejil y pan del día anterior.

Se pone en remojo la noche anterior las habichuelas y garbanzos a partes iguales. Se tira el agua del remojo. Se hace un sofrito con cebolla, ajos, tomate y pimentón, tritararlo y se le añade a las legumbres, también una hoja de laurel, espinacas troceadas y el bacalao. Se deja sobre ¾ hora a fuego lento. Se abre y se le añade una patata troceada pequeña. Dejar cocer 10 minutos mas.

Rellenos: se desmiga el pan, se mezcla la miga con huevos (según cantidad) , perejil y ajo picado y un poco de sal, se mezcla todo muy bien. Se le puede añadir un poco de leche, salen mas jugosos. Se cogen con una cucharita pequeña y se van friendo como si fueran buñuelos de viento. Se añaden al potaje., dejar que den un hervor hasta que se quedan bien remojaditos.



- **POTAJE HORTELANO O DE VERANO**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de habichuelas, ¼ Kg. de habichuelillas verdes, ½ Kg. de calabacín, 1 tomate, ½ cebolla, 3 ajos, 1 hoja de laurel, pimentón, 1 patata, sal, aceite de oliva para el sofrito y agua.

Se pone en remojo las habichuelas la noche anterior. A la mañana siguiente se sustituye el agua, se hace un sofrito con tomate, cebolla, ajo cuando ya esta todo frito se le añade pimentón, tritararlo, mezclarlo con las habichuelas. Se echan habichuelillas verdes, calabacín troceado en trozos grandes, una hoja de laurel, la patata troceada y sal. Dejar hervir sobre media hora en olla a presión.

- **LENTEJAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de lentejas, 1 patata, 1 cebolla, 1 tomate, 2 o 3 ajos, unos trozos de pimiento verde, pimentón, laurel, aceite de oliva, sal y agua.

Se sofríen ajos, cebolla, tomate y pimiento y un poco de pimentón, cuando está todo bien se tritura y se le echan las lentejas, patata troceada y una hoja de laurel. Añadir agua dejar cocer al menos ¾ de hora según sean de duras. (Las lentejas no hace falta ponerlas en remojo)



- **LENTEJAS (Otra forma) (Angelita)**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de lentejas, agua, sal, aceite de oliva y vinagre.

Se cuecen solas con el agua y la sal. Se sirven con un chorreón de aceite de oliva y vinagre.

- **OLLA GITANA**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de habichuelas, 1 pezuña de cerdo salada, 1 hueso de espinazo de cerdo salado, 1 trozo de jamón, 2 morcillas, 1 patata, 2 nabos o repollo (si gusta el sabor), sal, colorete y agua.

Poner las habichuelas en remojo la noche anterior y todos los ingredientes de carne. Cambiar el agua. Poner en una olla a presión a cocer la pezuña el hueso de espinazo y el jamón pues tarda mas en cocer, cuando esta a medias añadir agua fría y echar las habichuelas y el nabo o repollo, dejar otros 20 minutos. Abrir y echar la patata, el colorete y las morcillas. Dejar cocer otro diez minutos.

NOTA.- Si las morcillas están secas y fritas queda mejor pues no se deshacen; quitarles antes bien el aceite dándoles una vuelta en una sartén.

- **POTAJE DE AJIOLI (Angelita)**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de habichuelas, 1 pezuña de cerdo salada 1 hueso de espinazo de cerdo salado, 1 trozo de jamón, 1 trozo de pollo, 2 morcillas 1 patata, 2 nabos o repollo (si gusta el sabor) colorete, sal y agua.

Se hace como la olla gitana, solo añadiéndole alioli.

Poner las habichuelas en remojo la noche anterior y todos los ingredientes de carne. Cambiar el agua. Poner en una olla a presión a cocer la pezuña el hueso de espinazo y el jamón pues tarda mas en cocer, cuando esta a medias añadir agua fría y echar las habichuelas y el nabo o repollo, dejar otros 20 minutos. Abrir y echar la patata, el colorete y las morcillas. Dejar cocer otros diez minutos.

NOTA.- Si las morcillas están secas y fritas queda mejor pues no se deshacen quitarles antes bien el aceite dándoles una vuelta en la sartén.

Se hace alioli a mano (esta mejor), pero puede sustituirse por mayonesa. Se cogen dos o tres cucharadas y se disuelve con un poco del caldo del potaje. Se añade a la olla y dar vueltas para que no hierva pues se cortarían.

- **FABADA ASTURIANA (Isabel y Alberto)**

Ingredientes para 6 personas: 500 grs. de fabes, 2 chorizos asturianos, lacón y 2 morcillas asturianas, azafrán y sal.

Se echan las fabes en remojo la noche anterior, se pone a hervir todo junto a fuego lento, en una cacerola, ir añadiéndole agua según va necesitando y removiendo la olla para que no se pegue. A media cocción añadir el azafrán y ver la sal. Tardará unas 2 o 3 horas dependiendo de las fabes. Dejar reposar una media hora antes de comer.



- **FABES CON ALMEJAS**

Ingredientes para 6 personas: 500 grs. de fabes, ½ cebolla, 3 ajos, laurel, perejil, una hoja de laurel, 250 grs. de almejas, azafrán, aceite de oliva, pan rallado y sal.

Se ponen la fabes en remojo la noche anterior, quitar esa agua del remojo y pasarlas a la olla con un agua nueva. Se añade la cebolla, el ajo, el perejil, el laurel y aceite de oliva crudo. Dejar cocer. Aparte se ponen las almejas y según se van abriendo ir apartando. Se separa de la concha y se echa con las fabes cuando estas ya estén casi cocidas, también se les echa el caldo de cocer las almejas, pero colado y cuando esté frío. Añadir el azafrán y un poco de pan rallado. Dejar cocer un poco mas. Reposar y servir.

- **GARBANZOS AL AJILLO CON LANGOSTINOS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de garbanzos, 1 cebolla, 1 zanahoria, ajos, perejil, tomate natural y frito, 18 langostinos, caldo de pescado, brandy, aceite de oliva y sal.

Poner en remojo los garbanzos el día anterior. Ponerlos a cocer en una cacerola, escurrirlos y reservar.

Se fríe el ajo, la cebolla y la zanahoria, cuando este frita se añade el tomate troceado y las cabezas de los langostinos, cuando esté todo de añade el tomate frito. Se añade el brandy y se flambea dejar hervir un rato. Añadir el caldo de pescado y triturar todo. Pasarlo por el chino.

En una sartén se pone un poco de aceite de oliva se fríen los garbanzos se le añade ajo y perejil picados se les da unas vueltas y se le añade la salsa triturada, añadir los langostinos y dejar cocer unos 3 o 4 minutos para mezclar los sabores.



- **JUDIAS CON ALMEJAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ cebolla, 2 ajos, un trozo de pimiento, 200 gr. de almejas y ½ Kg. de habichuelas (pueden ser de frasco)

Se hace el sofrito con cebolla, ajos y pimiento se da una vuelta, a las habichuelas de frasco, y se añaden las almejas.

NOTA: Si la habichuelas son crudas hay que cocerlas previamente con agua y sal.

- **GARBANZOS CON ESPINACAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de garbanzos, 1 paquete de espinacas, 2 ajos, 1 trozo de pan, pimentón y cominos.

Se cuecen por separado. Se sofríen ajos y pan un poco de pimentón. Se machaca con cominos y se añade a la sartén junto con las espinacas y los garbanzos.

- **JUDIAS PINTAS CON ARROZ**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de judías pintas, 2 puñados de arroz, un tomate, aceite de oliva, unos ajos, pimentón, colorete, una hoja de laurel y sal.

Poner en remojo las judías la noche anterior (también se pueden hacer con habichuelas normales). Hacer un sofrito con los ajos enteros y el tomate rallado, añadirsele a las judías cubriéndolas de agua, añadirle la hoja de laurel, el arroz, el colorete, el pimentón y la sal.

RECETAS DE PASTA

RECETA DE PASTA

• MACARRONES CON CALDO

Ingredientes para 6 personas: 1 bolsa de macarrones de ½ Kg., ½ cebolla, 2 ajos, 1 tomate pequeño, un trozo de pimiento verde, sepia, un poco de jamón, 1 chorizo, 1 pastilla de avecrem, agua y sal.

Se hace un sofrito con cebolla, ajo, tomate y un trozo de pimiento verde, se le añade sepia troceada, trozos de jamón y de chorizo, hechos muy pequeños se le echa agua y la pasta. Le va muy bien una pastilla de avecrem.



• SPAGUETTIS



Ingredientes para 6 personas: 1 bolsa de espaguetis de ½ Kg., mantequilla, una pastilla de avecrem, sal, 1 bote de tomate de 1 Kg., 2 ajos, 8 o 10 anchoas, sal y perejil.

Se cuecen con mantequilla, una pastilla de avecrem y sal. Se hace pisto. Se fríe en un sartén ajos troceados pequeños y anchoas, se le añade al pisto. Se escurren los espaguetis, se pasan por agua fría para que no se peguen. Se mezcla todo en un bandeja. Se le pone un poco de perejil por encima.

• MACARRONES CON QUESO

Ingredientes para 6 personas: 1 bolsa de macarrones de ½ kg., mantequilla, sal, 1 bote de tomate de Kg., 2 chorizos, un trozo de jamón, queso para gratinar.

Se cuecen los macarrones con el avecrem, la sal y la mantequilla o aceite, lo que se desee. Se hace pisto, una vez hecho se pone en una bandeja del horno, se le añade trozos de chorizo y jamón. Se escurren los macarrones pasándolos por agua fría. Se mezcla todo. Se pone por encima queso rallado. Se mete al horno unos minutos.



- **CANELONES**



Ingredientes para 6 personas: 18 canelones, $\frac{1}{4}$ Kg. de carne picada, 3 o 4 champiñones, 1 lata de foie gras, sal, pimienta, tomate frito Hida y queso rallado.

Para la bechamel: un poco de mantequilla, harina, leche, sal, nuez moscada y pimienta.

Se pone la pasta en remojo según indica la caja. Se fríe carne picada, champiñón laminado, foie gras, el tomate frito, sal y pimienta. Se escurre la pasta. Se van rellenando y colocando en una bandeja del horno. Se le echa bechamel por encima y queso rallado. Meter al horno unos minutos.

Bechamel: se pone un poco de aceite de oliva, unas cucharadas de harina, se le dan unas vueltas para que no sepa a crudo añadir la leche según vaya necesitando, la sal, nuez moscada y pimienta molida, debe quedar una masa sin grumos y semiespesa (como unas natillas líquidas), si quedan grumos pasarla por la batidora.

- **ARROZ NEGRO**

Ingredientes para 6 personas: $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña, 2 o 3 ajos, pimiento rojo, 200 gr. de mero, 200 gr. de calamar, la tinta del calamar, 6 puñados (o tacitas) de arroz, sal, aceite, una pastilla de avecrem de pescado y agua.

Freír cebolla, ajos, pimiento rojo, mero en trozos, calamares, la tinta de calamar y el avecrem de pescado. Echar el agua el arroz y por último las gambas. Dejar cocer 20 minutos (como una paella).



- **FIDEOS GORDOS CON BACALAO**



Ingredientes para 6 personas: ½ cebolla, 2 ajos, 1 tomate, unos trozos de pimiento verde, unos trozos de bacalao, 1 patata, 4 puñados de fideos gordos.

Se sofríe cebolla, ajos, tomate, pimiento el bacalao hecho trozos pequeños y una patata, añadir el agua y poner al fuego unos 10 minutos. Se le añaden los fideos gruesos y se deja hervir unos 15 minutos mas.

- **ARROZ ABANDA**

Ingredientes para 6 personas: 200 gr. de rape, mero y pescado de arrastre, ½ cigalas, sepia. ½ cebolla, 1 patata, 1 tomate, 2 ajos, 1 ñora, colorante, sal, perejil, 6 puñados de arroz y caldo del pescado.

Se cuece el rape, mero y pescado de arrastre, sal. Se sofríe la cebolla 1 patata cigalas, sepia, ajo y tomate y ñora., perejil, colorante., el arroz, sal y se le añade el caldo del pescado colado y el pescado limpio de espinas. Se sirve con ajioli o ajoatao

- **SPAGUETTIS CON QUESO Y NATA**

Ingredientes para y personas: 1 paquete de espaguetis, 5 o 6 champiñones, 1 cebolla, nata líquida, queso y sal.

Se sofríe bien la cebolla, se añade el champiñón echo láminas, se le echa la nata y el queso en trozos para que funda. Cocer los espaguetis, pasarlos por agua fría y mezclar todo bien.

- **MACARRONES RAPIDOS (Antonina)**

Ingredientes para 6 personas: ½ de macarrones, 2 latas de atún en aceite, 1 bote de tomate tomator, aceite de oliva, un poco de agua y sal.

Poner en una cacerola AMC o similar todos los ingredientes juntos, dejar cocer como unos 15 minutos, cuidando de que no se peguen.

- **ESPAGUETIS CON SALMON (Loli Mota)**

Ingredientes para 6 personas: 250g. de espaguetis, 1 pastilla de caldo de pescado, una cebolla, 250g. de salmón, 1brick pequeño de nata líquida, pimienta molida, sal y aceite.

Se cuecen los espaguetis con abundante agua y una pastilla de caldo de pescado. Aparte se fríe cebolla (cortada en trocitos pequeños) en aceite de oliva. Una vez frita se le añade el salmón, sin piel y sin espinas, cortado a daditos, que se rehoga con la cebolla (no hay que tenerlo mucho tiempo para que el salmón quede jugoso) y una vez rehogado se añaden los espaguetis cocidos. Por último se les echa un brick pequeño de nata líquida y se mezcla todo. A la hora de servir se les añade pimienta negra recién molida.

DULCES
Y
POSTRES

DULCES Y POSTRES

- **ARROZ CON LECHE**



Ingredientes para 6 personas: 4 o 5 puñados de arroz, agua, azúcar, corteza de limón y de naranja, canela en rama, canela molida, aceite de oliva, 1 tarrina de nata líquida pequeña (opcional) y leche.

Se pone a hervir agua con corteza de limón, de naranja, canela en rama y unas cucharadas de aceite frito (2 o 3), cuando rompe a hervir, se echa el arroz. Cuando está cocido se añade el azúcar, la leche caliente y la nata líquida se deja hervir un rato hasta que se pase el arroz. Se decora con canela molida mezclada con azúcar, o echándole azúcar y quemándola.

También se puede hacer solo con la leche y la nata sin agua.

- **LECHE FRITA**

Ingredientes para 6 personas: Aceite de oliva, 1 huevo, 4 cucharadas de harina o maicena, 4 de azúcar, ralladura de un limón, ¼ de leche y canela.

Se pone en una sartén un poco de aceite frito, la harina (o maicena, o mitad y mitad) el azúcar, la ralladura de limón, se le da vueltas y se le añade ¼ de leche y 1 huevo batido. Cuando está hecha la masa (como para croquetas) se deja enfriar en una fuente untada de aceite. Se hacen cuadraditos y se pasa por huevo batido y se fríen. Después se pasan por una mezcla de canela y azúcar.



- **MIGAS DULCES**



Ingredientes para 6 personas: 2 cucharadas de aceite de oliva, 3 o 4 cucharadas de azúcar (según gusto), 3 cucharadas de harina, agua y pan frito.

Se pone aceite frito se echa la harina se le da unas vueltas, se le añade azúcar y agua la que admita, se le dan vueltas hasta obtener una masa cremosa y espesa. Se frie pan hecho cuadraditos pequeños, se le pone un poco de azúcar y se le añaden a las migas. (Se pueden comer en caliente y en frío).

- **BORRACHUELOS**



Ingredientes para 6 personas: 2 vasos pequeños de vino blanco, 1 vaso pequeño de aceite frito o crudo de girasol, harina y azúcar. Aceite para freír (puede ser de girasol).

Se mezclan dos vasos de vino blanco uno de aceite frito y se le añade la harina que admita, hasta formar una masa, que no se pegue a las manos. Se extienden muy finos de unos 2 o 3 mm. y se cortan en forma de rombos, se fríen en abundante aceite y se pasan por azúcar.

- **ROLLOS FRITOS**

Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, 1 vaso pequeño de aceite frito, 6 gaseosas de papelillos, 1 vaso pequeño sin llenar de aguardiente, ralladura de un limón, 3 tazas pequeñas de azúcar y 750 grs. de harina, la que admita hasta conseguir una masa que no se pegue pero no demasiado dura.

Se baten las claras a punto de nieve después se echan las yemas y se sigue batiendo, se echa el resto y lo último la harina. Cuando se va trabando la harina se echan los papelillos de gaseosas (los blancos o los azules) y casi cuando está, se echan los 6 restantes. Hacer los rollos y freír en abundante aceite. Sacar y pasarlos por azúcar.



- **MERMELADA DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de manzanas, $\frac{1}{4}$ de azúcar, $\frac{1}{4}$ de litro de agua, el zumo de un limón.

Mezclarlo todo bien a fuego lento sin dejar de mover. Cuando esté cocido se tritura.

- **TORTAS FRITAS (Muy buenas)**

Ingredientes para 6 personas:

1 vaso pequeño lleno de huevos sin batir (2 o 3 huevos), 1 vaso pequeño de aceite frito o de girasol, 2 vasos pequeños de agua caliente, 1 vaso pequeño de vino, una pizca de sal y un puñado de azúcar, 1kg. aproximadamente de harina, 1 litro de aceite de girasol para freírlas.

Batir todo bien añadiendo la harina que admita, para que se pueda amasar bien si que se pegue. Dejar reposar al menos una hora. Extender aceite crudo en una mesa. Coger bolitas pequeñas de masa del tamaño de una nuez y extenderlas con un rodillo, (sobre el aceite para que no se peguen), muy finas. Freír en abundante aceite y echarles azúcar por encima.



- **BIZCOCHO**



Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, raspadura de limón, 350 gr. de azúcar y 1 litro de leche, 6 gaseosas de papelillos, 12 cucharadas de aceite frito, 450 gr. de harina.

Se prepara la masa como la de los rollos fritos. Se mete al horno no muy caliente. (No abrir el horno hasta al menos media hora, sino, no sube). Pinchar con un palillo para comprobar cocción.

- **BIZCOCHO DE YOGUR**

Ingredientes para 6 personas:

1 yogur natural
 4 huevos
 2 vasos del yogur de aceite de girasol crudo
 4 “ “ “ “ harina
 2 “ “ “ “ azúcar
 Raspadura de 1 o 2 limones
 1 o 1 ½ sobre de levadura royal.

Se mezcla todo bien, se mete al horno una hora a 180°. No abrir el horno.



- **FLORES MANCHEGAS**



Ingredientes para 6 personas: 1 huevo, un chorreón de cazalla (o anís seco), $\frac{1}{4}$ de leche, la harina que admita y azúcar.

Se mezcla en la batidora la leche, un huevo, cazalla o anís seco y un poco de harina, dejar la masa ligera (como unas natillas líquidas) . Se prepara una cacerola con bastante aceite y poner a calentar los moldes (son hierros especiales con esa forma) una vez caliente el molde se va mojando en la masa que se queda adherida, se mete en la sartén u olla para freír. Cuando se suelta del molde y se dora está. Se saca y se espolvorea con azúcar o miel.

- **BIZCOCHO (otro)**

Ingredientes para 6 personas: 3 vasitos de harina, 2 vasitos de azúcar, 1 vasito de aceite, 1 vasito de leche, 1 sobre de levadura royal y 3 huevos o 4 si son pequeños.

Se mezcla todo. Meter al horno a 180° sobre 1 hora sin abrirlo, para que suba.

Relleno: Mousse de chocolate, se parte por la mitad el bizcocho, se baña con una mezcla de coñac, agua y azúcar. Se pone el mousse, almendra picada. Se tapa con la otra mitad, se baña también, se va pinchando para que empape bien. Se cubre con el resto del mousse y almendra.

- **TARTA DE CHOCOLATE (Muy buena)**

Ingredientes para 6 personas: 3 huevos, galletas (según tamaño), 1 tarrina de tulipán pequeña, nocilla, azúcar, leche y coñac.

Se mezclan las yemas, las claras a punto de nieve, el tulipán, la nocilla y el azúcar en la batidora. Se pone en un plato leche con azúcar y coñac, se van esponjando las galletas y se pone una capa de galletas y otra de la mezcla anterior, tantas capas como se deseen. Decorar con nata o azúcar glasee.



- **TARTA DE MOKA (Muy buena)**



Ingredientes para 6 personas: 2 yemas de huevo, galletas Tostarrica (según tamaño), una tarrina de tulipán grande, azúcar (al gusto), chocolate de cobertura, café o Nescafé, leche y un poco de coñac.

Se mezcla en la batidora, la mantequilla, las yemas, el azúcar y se va echando café azucarado poco a poco a la masa para que no se corte. Se pone en un plato leche mezclada con coñac y azúcar y se van mojando las galletas. Se pone una capa de galletas otra de la mezcla anterior. Se decora con chocolate de cobertura bastante duro hecho al baño maría, o en el microondas.

- **PASTILLAS DE CAFÉ CON LECHE**

Ingredientes para 6 personas: 100 gr. de mantequilla, 100 gr. de azúcar 1 vaso de café, 1 vaso de nata.

Se mezcla la mantequilla y el azúcar y se pone al fuego batiéndolo fuerte. Se añade un vaso de café fuerte y 1 vaso de nata. Se pone al fuego 10 minutos. Se extiende en la mesa untada de mantequilla. Se forman cuadrados para partirlas en trozos pequeños.

- **TARTA DE LIMON**

Ingredientes para 6 personas: 14 cucharadas de leche condensada, 150 gr. de galletas, ½ vaso jerez dulce, ½ vaso zumo de limón, 80 gr. de mantequilla, 3 huevos y 1 cucharadita de ralladura de limón.

Preparación: Mezclar las galletas molidas con la mantequilla derretida y el jerez, forrar con esta pasta un molde de tarta. Mezclar las yemas con la leche, la ralladura y el zumo de limón, y las claras montadas a punto de nieve. Verterlo en el molde y meter al horno a 180 ° durante 25 minutos.



- **MAGDALENAS**



Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, 1/2 Kg. de azúcar, 1/2 litro de leche, 1/2 litro de aceite frito, raspaduras de 2 limones, 6 gaseosas de papelillos y $\frac{3}{4}$ de harina o la que admita.

Mezclarlo todo bien, ir rellenando los moldes y ponerles un poco de azúcar encima, meter al horno sobre $\frac{1}{2}$ hora a 180°.

- **PUDDIN DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: Leche, pan duro. 2 huevos, 1 manzana y azúcar.

Se pone pan duro en remojo con leche la noche anterior. Al día siguiente se escurre, se baten huevos (las claras a punto de nieve) se rallan unas manzanas mezclándolo todo. En un molde se pone azúcar a tostar y unas rodajas de manzana se le añade el resto de la masa y se pone al baño maría dentro del horno hasta que cuaje.

- **MOSTILLO**

Ingredientes para 6 personas: Raspadura de limón y canela, 1 taza de mosto, 1 taza de agua y harina.

Mezclar el mosto, el agua y la ralladura de limón añadir la harina que admita hasta que esté duro, dándole vueltas en una sartén para que cueza, una vez hecho se le ponen almendras por encima.

- **MADRILEÑOS**

Ingredientes para 6 personas: 1 cucharada de azúcar, 50 gr. de levadura de cerveza, $\frac{1}{2}$ taza de leche, 375 gr. de harina, 150 gr. de mantequilla, 1 huevo, ralladura de limón y dulce de membrillo.

Colocar en una taza 1 cucharada de azúcar, 50 gr. de levadura de cerveza. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia. Se deja el recipiente en un lugar templado. Se pone en una fuente 375 gr. de harina, 150 gr. de mantequilla y 1 huevo y ralladura de limón, mezclar lo de la taza y amasar bien. Se deja en un bowl tapado con un paño para que repose $\frac{1}{2}$ hora. Se estira la masa dejándola de $\frac{1}{2}$ cm. Se corta en forma de rombos colocar un trozo de dulce de membrillo en el extremo de cada rombo y doblarlos por la mitad. Se pone en una plancha untada de mantequilla y se meten al horno bien caliente 15 minutos, espolvoreándolos con azúcar y dejar enfriar.

- **TARTA DE QUESO (Muy buena)**



Ingredientes para 6 personas: galletas, leche, azúcar, mantequilla, 3 tarrinas de philadelphia, 2 petit suisse, 1 bote pequeño de leche condensada, 1 sobre de gelatina sabor limón y mermelada de fresa.

Se ponen galletas en el fondo de un recipiente se bañan con leche y azúcar o leche condensada disuelta y la mantequilla. Se mezclan 3 tarrinas de philadelphia, 2 petit suisse, 1 bote pequeño de leche condensada, 1 sobre de gelatina sabor limón o sin sabor, (que se hace según instrucciones). Se pone todo encima de la galletas. Se reserva un poco de gelatina y se mezcla con la mermelada de fresa o al gusto para decorar por encima. Se mete en el frigorífico. Mejor si se hace el día anterior. A la gelatina añadirle azúcar.

- **MAZAPAN**

Ingredientes; 500 grs. de almendra molida, 400 grs., de azúcar glass, 4 huevos.

Se mezcla las almendras y el azúcar glass, con 3 claras de huevo, sin batir, amasar bien. Se hacen las figuritas y se deja reposar 7 horas. Batir un huevo y pintar las figuritas. Meter al horno a 200 grs. sobre 15 minutos.



- **DULCE DE TOMATE**

Ingredientes para 6 personas:
1 Kg. de tomates sin piel ni pepitas
½ de azúcar
½ vaso de agua

Se pone el azúcar con el agua cuando hierva se le echa el tomate rallado o triturado. Dejar cocer sobre una hora dándole vueltas para que no se pegue. (Se sabe cuando esta espeso porque ha perdido todo el líquido).

- **ROSQUILLAS FRITAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 taza de leche, ½ taza de aceite o oliva frito y frío, 1 corteza de naranja, ½ taza de anís, ½ taza de azúcar, 1 huevo, 1 sobre de levadura royal y la harina que admita.

Se hierve la leche con el azúcar y la corteza de naranja. Se deja enfriar. Mezclar todo se le añade lo primero. Se hacen las rosquillas y se fríen. Se le echa canela mezclada con azúcar.

- **MERENGUE**

Ingredientes para 6 personas: 3 huevos, leche y azúcar.

Se baten las claras a punto de nieve añadiendo azúcar (Si es glass sale mas fino). Se van echando a grandes cucharadas en leche hirviendo para que cuaje.

Se puede meter al horno unos minutos para que doren.



- **MONTE NEVADO**



Ingredientes para 6 personas: 3 huevos, soletillas, leche, 1 sobre de flanín, caramelo líquido, canela en polvo.

Se pone una capa de soletillas en una fuente y se mojan con leche caliente.

Se hace merengue (como el anterior pero sin dorar).

Se hace crema pastelera como las natillas pero mas duras.

Se pone una capa de soletillas otra de crema pastelera y otra de merengue, así un par de veces .Se termina con el merengue, se adorna con azúcar tostado o caramelo líquido, o simplemente con canela molida. Se sirve frío. Se le debe dar la forma de un monte. Se puede hacer también con magdalenas.

- **PROFITEROLES O BOCADITOS**

Ingredientes para 6 personas: 1 vaso de agua, 100 gr. de mantequilla 120 gr. de harina, 4 huevos y azúcar glas.

Mezclar el agua y la mantequilla dar vueltas en el fuego, añadir la harina. Seguir dando vueltas hasta conseguir una masa que se quede echa una bola. Se aparta se añaden los huevos (3 o 4 los que admita) de uno en uno, no echar uno hasta que no está bien mezclado el anterior. Se hacen las bolitas y se ponen al horno en una bandeja 20 minutos a 180°.

- **TARTA DE ALMENDRAS**

Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, 250 gr. de almendras crudas y molidas, 250 gr. de azúcar y 1 cucharadita de ralladura de limón.

Se separan las yemas de las claras. Se baten las yemas y se les incorpora el azúcar y las almendras. Las claras se hacen a punto de nieve se añade lo anterior. Se bate todo bien y se echa en un molde untado de mantequilla y espolvoreado de azúcar. Se pone al horno precalentado, muy caliente ½ hora. Se adorna con azúcar y merengue.



- **TORTITAS (Elena)**



Ingredientes para 6 personas: 2 huevos, 1 cucharada de aceite de girasol, 1 cucharada grande de azúcar, ½ cucharada pequeña de sal, ½ cucharada pequeña de levadura, ½ litro de leche y 300 gr. de harina.

Se mezclan con la batidora los huevos, el aceite, el azúcar, la sal y la levadura se va añadiendo la harina poco a poco y la leche, dejar la masa mas bien clara. Dejar reposar en el frigorífico durante una hora. Calentar la sartén bien untada con mantequilla y se van echando en la sartén cubriendo ligeramente el fondo, dar la vuelta. Se pueden rellenar de lo que se desee, nata, chocolate, mermelada... etc

- **FLAN DE CHOCOLATE**

Ingredientes para 6 personas: 1 litro de leche, 8 huevos, 8 cucharadas de azúcar, 400 gr. de chocolate de cobertura

Hervir la leche con canela o vainilla. Mezclar el chocolate sin fuego. Añadir los huevos. Poner en un molde con azúcar tostada al baño maría ½ hora. Decorar con nata.



- **BRAZO GITANO**



Ingredientes para 6 personas: 100 gr. de coco rallado, 100 gr. de mantequilla, 2 yemas de huevo, 100 gr. de azúcar, ¼ de galletas María y 1 taza de café.

Se hace una pasta con el coco, la mantequilla y las yemas. Se añade el café. Las galletas se mojan en café y se van colocando inclinadas, de pie, una capa de galletas otra de pasta. Se baten las claras a punto de nieve y se cubre todo. Se adorna con caramelo líquido, o con chocolate.

- **PASTAS DE COCO (Bolitas)**

Ingredientes para 6 personas: 1 bote de leche condensada pequeño y 200 gr. de coco.

Se mezcla bien y se ponen en moldes (como de las magdalenas pero pequeños).

- **MERMELADA DE ALBARICOQUE**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. albaricoques, 400 gr. azúcar y agua.

Se sacan los huesos. Se pesa lo que ha quedado de pulpa. Se ponen en una cacerola con la mitad de su peso de azúcar, es decir si ha quedado 800 gr. se pondrán 400 gr. de azúcar.. Se deja cocer ½ hora en agua, removiendo para que no se pegue.

- **BIZCOCHO BORRACHO**

Ingredientes para 6 personas:

Bizcocho:

4 huevos, 100 gr. de azúcar, mezclar bien hasta que crezca mucho. Añadir 100 gr. de harina con un colador, y 2 cucharadas de levadura, mezclar bien. Al horno a 180° durante 25 minutos (pinchar para ver el punto) no abrir hasta que no esté casi hecho.

Emborrachar:

250 gr. de azúcar blanco, 250 gr. de azúcar moreno unas gotas de limón un poco de agua, hervir. Añadir moscatel dejar hervir hasta conseguir un jarabe. Bañar bien el bizcocho.

NOTA.- Para que el molde no se peque untar con mantequilla y espolvorear harina.

- **YEMAS**

Ingredientes para 6 personas:

3 yemas, 6 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de agua, corteza de limón, canela en rama.

Poner en un cazo todo menos las yemas, remover sin que se tueste. Dejar enfriar añadir las yemas, hacer bolitas y pasar por azúcar.



- **MOUSSE DE FRESA**

Ingredientes para 6 personas: 4 huevos, azúcar glass, 200 gr. de nata montada.

Montar 4 claras a punto de nieve, añadirle azúcar glass, 200 gr. de nata montada. Triturar las fresas con azúcar, mezclar todo meter en el frigorífico. Decorar con plátanos troceados muy pequeños o con fresas.

- **MOUSSE DE LIMON**



Ingredientes para 6 personas: 1 bote de leche condensada, 1 vaso de zumo de limón y medio litro de nata líquida

Mezclar todo bien, batiéndolo con una varilla. Meterlo en el congelador durante media hora. Se sirve en copas y se adorna con guindas confitadas.

- **TARTA CON MAGDALENAS**

Ingredientes para 6 personas: magdalenas “pepito” cuadradas pequeñas (o de las que gusten), azúcar, leche, coñac, flanín y chocolate de cobertura.

Poner una base, en una olla, de magdalenas. Hacer una mezcla con azúcar tostada, leche y coñac e ir mojando las magdalenas. Hacer una crema con flanin (según instrucciones del sobre). Poner una capa de magdalenas, otra de crema, así sucesivamente, dejar enfriar. Al día siguiente volcarla en una bandeja, cubrirla con chocolate y adornar con nata.

- **PASTELITOS DE MAGDALENAS**

Ingredientes para 6 personas: magdalenas pequeñas, guindas, azúcar, agua, coñac, 1 sobre de flanin, $\frac{3}{4}$ de leche, azúcar y nata montada.

Las magdalenas si son pequeñas mejor. Partirlas por la mitad, emborracharlas con agua, azúcar y coñac. Hacer una crema con flanin (según instrucciones del sobre) poner por encima de cada mitad. Decorar con nata montada y una guinda.



- **RELLENOS DULCES**



Ingredientes para 6 personas: 1 pan del día anterior, 6 huevos, azúcar, aceite de oliva, canela en rama, una corteza de naranja otra de limón y miel.

Rellenos: Se coge miga de pan del día anterior, se mezcla con huevos batidos, un poco de azúcar. Se cogen con una cucharita porciones pequeñas redondeadas y se fríen en abundante aceite.

Mientras se pone a hervir bastante rato, en una cacerola agua, azúcar, canela en rama, corteza de limón y de naranja un poco de miel y unas cucharadas, (2 o 3) de aceite frito del de freír los rellenos. Añadir los rellenos, dejar hervir un rato más. Se sirven en frío.

- **TARTA DE FRUTAS**

Ingredientes para 6 personas: Azúcar moreno, mantequilla, piña tropical en almíbar, cerezas, 2 huevos, levadura royal, harina y azúcar.

Se pone en un cazo azúcar moreno y mantequilla. Se echa en un bool de cristal. Se ponen rodajas de piña y cerezas en el agujero. Se hace un bizcocho con dos huevos levadura royal, harina y azúcar, batir mucho. Echarlo en el bool, meter al horno una media hora. Bañarlo con el almíbar de la piña, y decorarlo con gajos o rodajas de naranja alrededor y azúcar moreno.

- **AGRIDULCE**

Ingredientes para 6 personas: 3 vasos de agua, 1½ vasos de azúcar, 3 cucharadas de maicena, 3 huevos y 3 limones.

Poner en un cazo 3 vasos de agua y 1½ vasos de azúcar, remover. Mezclar 3 cucharadas de maicena, 3 yemas de huevo, el zumo de 3 limones y juntar con lo anterior hasta que espese, añadir 5 plátanos en rodajas, esperar un minuto más. Poner en un molde poner encima, las claras a punto de nieve. Meter al horno para gratinar. Se sirve en una copa y tomar templado.

- **CROQUETAS DULCES**

Ingredientes para 6 personas: 1 bote de leche condensada, piñones, almendra picada, 3 huevos, harina, agua y ralladura de limón.

Mezclar todo bien hacer una masa de croquetas, dejar enfriar. Hacer las croquetas pasarlas por huevo batido y freír. Dejar escurrir y pasarlas por azúcar.

- **CREIXONERA**

Ingredientes para 6 personas: leche, azúcar, corteza de limón, canela en rama, ensaimadas duras, 5 huevos.

Poner leche a calentar con azúcar, corteza de limón y canela en rama, añadir 5 ensaimadas duras del día anterior, añadir 5 huevos batidos. Poner en una cazuela de barro o un molde para el horno un poco de azúcar tostada o caramelo líquido. Echar encima todo y meter al horno a 180 ° durante 45 minutos.

- **TOCINO DE CIELO**

Ingredientes para 6 personas: 12 yemas de huevo, caramelo líquido, 1 huevo entero, 500 gr. de azúcar, una corteza de limón, ½ litro de agua un vaso pequeño de leche.

Se pone el agua, el azúcar y la corteza de limón, remover 20 minutos hasta que haga una hebra. En un bowl se ponen las 12 yemas y el huevo entero, batir, añadir la leche. Se carameliza un molde. Se quita la corteza de limón y se añade el almíbar a las yemas seguir batiendo. Echar todo al molde se tapa con papel de aluminio. Se mete al horno precalentado, al baño maría a 200° durante 40 minutos.

- **QUESADA**



Ingredientes para 6 personas: 2 tazas de azúcar, 1 taza de harina, 1 yogurt natural, 2 huevos, ½ l de leche, 5 cucharadas soperas de mantequilla, canela en polvo.

Se mezclan todos los ingredientes, excepto la canela, hasta que no haya grumos. Se unta un molde con mantequilla y se vierte la preparación. Se mete en el horno hasta que esté dorada. Cuando se saque del horno se espolvorea por encima con canela.

- **TARTA DE SANTIAGO**

Ingredientes para 6 personas: 250 gr. de almendra molida cruda, 150 gr. de azúcar moreno, 3 huevos, ralladura de limón, un poco de mantequilla, azúcar glass, canela.

Se baten los huevos, añadir el azúcar, las almendras y la ralladura del limón. Se unta un molde con mantequilla se echa la masa se pone al horno 40 minutos. Se decora con canela y azúcar glass.



- **SEMIFRIO**

Ingredientes para 6 personas: 1 litro de nata líquida, 4 claras de huevo 1 tableta de chocolate para hacer, 200 gr. de azúcar glass, 200 gr. de almendra tostada.

Se monta la nata, las claras a punto de nieve y se mezcla con el azúcar glass y la almendra triturada gruesa. Se echa todo en un molde, se mete en el congelador 16 horas. Se decora con mermelada de fresa, kivi o chocolate caliente.

- **BOLLO VIEJO**

Ingredientes para 6 personas: 2 bollos viejos del día anterior, 1 litro de leche, 2 mitades de melocotones, 5 cucharadas de azúcar, 5 huevos y canela.

Caramelizar un molde. Hervir la leche y la canela en rama. Batir los huevos con el azúcar, añadir la leche. Echar en el molde un poco del batido, añadir el melocotón y los bollos, añadir el resto. Poner al baño maría 40 minutos a 140 °.

- **ARROZ DULCE SIN LECHE (Mari)**

Ingredientes para 6 personas: agua, canela en rama, corteza de limón, aceite de oliva, 500 gr. de azúcar y ½ Kg. de arroz.

Se pone en la olla a presión media de agua, canela en rama y corteza de un limón. Se fríe un poco de aceite se echa (cuando esta frío). Se tuesta 500 gr. de azúcar, se echa. Se añade ½ Kg. de arroz cocer 10 minutos. Poner canela en polvo por encima.

- **QUESADA (otra forma)**

Ingredientes para 6 personas: 650 gr. de queso fresco pasiego o de Burgos, 75 gr. de mantequilla, 250 gr. de azúcar, 100 gr. de harina, 3 huevos, corteza de limón rallada y canela.

Se trocea el queso y se baten los huevos y el azúcar. Se mezcla, se añade la mantequilla derretida y la harina, se bate bien, se echa la ralladura de limón y la canela, seguir batiendo. Se unta un molde con mantequilla, echar la mezcla y poner por encima un poco de ralladura de limón y azúcar. Meter al horno 30 minutos a 200°.

- **TRUFAS DE CHOCOLATE AL LICOR**



Ingredientes para 6 personas:

300 gr. de chocolate puro derretido al baño maría, añadir 125 gr. de mantequilla, 1 bote de leche condensada, 1 copa de brandy o cointreau.

Se deja enfriar. Coger bolitas y poner sobre fideos de chocolate.

- **TARTA DE CUAJADA Y FRAMBUESAS**

Ingredientes para 6 personas: Galletas María, margarina, ½ litro de leche, nata líquida, azúcar, cuajada.

Triturar unas 28 galletas tipo María, añadirle margarina un poco derretida mezclando bien, para forrar el fondo de un molde. Hervir ½ litro de leche y una paquete de nata y azúcar al gusto. Mezclar la cuajada con la leche fría añadir a la mezcla anterior, mezclándolo todo muy bien. Poner en un molde, tapándolo con papel transparente. Poner en el frigorífico para que se enfríe y cuaje. Decorar con mermelada de frambuesa o fresa.

- **PAN DE CALATRAVA**

Ingredientes para 6 personas: 4 huevos, ½ barra de pan del día anterior, Corteza de limón, 1 litro de leche, ¼ Kg. de azúcar, canela en rama.

Se calienta la leche, la corteza de limón y la canela en rama, añadir la miga del pan. Retiramos al primer hervor. Se baten los huevos se añade el azúcar y se van echando poco a poco para que no se corte. Se pone en un molde previamente caramelizado, en el horno a 180° , al baño María unos 30 minutos.

- **TARTA DE FRESONES CON NATA**

Ingredientes para 6 personas: 200 gr. de fresones, 4 huevos, 1 poco de mantequilla mermelada de fresa, 1 litro de nata montada y azucarada, 100 gr. de azúcar, 100 gr. de harina

Se mezclan las yemas con el azúcar y las claras a punto de nieve, se le añade la harina poco a poco. Se echa la mezcla en un molde desmontable meter al horno a 180° unos 20 minutos. Dejar enfriar. Se parte por la mitad. Se emborracha con almíbar (azúcar y agua) las dos mitades. Se pone una capa de nata y se pone la otra mitad. Por encima se pone la mermelada de fresa y los fresones troceados.



- **MOUSSE DE CHOCOLATE Y NARANJA**

Ingredientes para 6 personas:

1 tableta de chocolate fondue.

1 zumo de naranja

1 ralladura de naranja

3 huevos

Se funde el chocolate al baño maría. Se le añade el zumo, la ralladura de naranja y las yemas. Se deja reposar unos minutos. Se le añaden las claras a punto de nieve. Se mete en el frigorífico. Se decora con nata montada.

- **HUEVOS EN COPA**



Ingredientes para 6 personas: $\frac{3}{4}$ de leche, 1 bote de melocotón en almíbar, 3 magdalenas, nata montada, azúcar y un sobre de flanin.

Hacer natillas mas bien espesas con el flanin la leche y el azúcar.. Poner en una copa las magdalenas troceadas y echar encima las natillas. Dejar enfriar, una vez frías poner una rodaja de melocotón en almíbar para abajo y poner alrededor nata montada o merengue.

- **SOPAS DE LECHE**

Ingredientes para 6 personas: $\frac{3}{4}$ de leche, corteza de naranja, corteza de limón, canela en rama, canela molida, pan duro y azúcar al gusto.

Se pone a hervir leche con una corteza de naranja, otra de limón, canela en rama y azúcar, cuando rompe a hervir se le echa el pan partido muy fino al ser posible del día anterior. Poner en cuencos y espolvorearle canela en polvo. Tomar muy frías.



- **NARANJAS CON ALMENDRAS**

Ingredientes para 6 personas: 2 naranjas, licor, azúcar, almendras troceadas.

Se pelan y se hacen rodajas finas, se le echa por encima un licor al gusto. Se hace azúcar tostada con azúcar moreno se le echa por encima con hilos. Se espolvorea con almendras fritas troceadas.

- **BUÑUELOS DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: 2 manzanas, anís, azúcar, 2 huevos, harina, leche, aceite y levadura royal.

Se ponen las manzanas con anís y azúcar. Se baten los huevos, harina, azúcar, leche, aceite, levadura y anís. Se escurren las manzanas y se pasan por la masa. Se fríen y se espolvorean con azúcar glass.

Masa: 2 huevos, 150 gr. de harina, 100 gr. azúcar, 2 cucharadas de leche, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 vaso de anís, y cucharadita de levadura.

- **DELICIAS DE MEMBRILLO Y QUESO**

Ingredientes para 6 personas: queso, membrillo, harina, huevo, pan rallado, azúcar y canela.

Se coge un trozo de queso otro de membrillo y otro de queso. Se pasa por harina, huevo y pan rallado y se fríen. Se espolvorea con azúcar y canela.

- **YOGUR DE FRESON Y NARANJA**

Ingredientes para 6 personas:

250 gr. de yogur natural, 1 cucharada de azúcar, el zumo de 4 naranjas, mezclar todo bien, añadir los fresones troceados o bien kivi o plátano.

- **TARTA DE CHOCOLATE Y NUECES**

Ingredientes para 6 personas: 7 huevos, 250 gr. de nueces picadas o almendras, 100 gr. de chocolate puro en polvo, 250 gr. de azúcar.

Se baten bien los huevos de uno en uno, el chocolate, el azúcar y las nueces. Se pone en un molde untado de mantequilla de los que se desmoldan, al horno a 160° durante media hora que no se quede seco, se saca y se pincha para ver su jugosidad. Se adorna con nata montada.

- **ROLLITOS DE LA ABUELA**

Ingredientes para 6 personas: 6 cucharadas de azúcar, 300 gr. de harina, 1 huevo, 4 cucharadas de leche, 4 cucharadas de aceite de oliva, ½ sobre de levadura royal, ralladura de limón.

Se amasa todo se hacen rosquillas y se fríe en abundante aceite. En este aceite se fríe corteza de limón para que le de aroma. Para hacerlos hay que mojarse las manos con aceite para que no se peguen. Se escurren y se espolvorean de azúcar.

- **TARTA**

Ingredientes para 6 personas: 4 huevos, 400 gr. de azúcar, canela, ralladura de limón, galletas, coco y chocolate de fundir.

Se ponen los huevos y el azúcar al baño maría y se bate con la batidora sin levantar. Añadir la ralladura de limón, la canela, el coco y las galletas trituradas. Se ponen en un molde de cristal al que se ha forrado con plástico (film transparente) para sacarlo bien. Se deja enfriar se sacan. Se funde el chocolate se pone por encima se adorna con nata.

- **TARTA DE BIZCOCHOS**

Ingredientes para 6 personas: leche, azúcar, chocolate, bizcochos y nata.

Se echa leche con azúcar y chocolate en un plato hondo y mojar los bizcochos. Se colocan en una bandeja y se decora con chocolate y nata o al gusto

- **YOGUR CON UVAS**

Ingredientes para 6 personas: uvas, gelatina, un vaso pequeño de leche, 3 yogures naturales, azúcar, aceite de girasol, frambuesas o fresas.

Trocear las uvas en rodajas limpias. Poner gelatina “cola de pescado” en remojo con agua. Después se echa en un vaso pequeño de leche caliente. Mezclarle 3 yogures naturales y azúcar poner en un cuenco untando con aceite de girasol, las uvas al fondo, rellenar con la mezcla. Dejar enfriar. Decorar con frambuesas o mermelada de fresa.

- **ROSQUILLAS DE NARANJA**

Ingredientes para 6 personas:

Por cada huevo 2 cucharas de aceite 2 cucharadas de azúcar, bicarbonato o gaseosas de papelillos y la harina que admita mas bien blandita se puede echar el zumo de naranja. Se fríen y se pasan por azúcar.

Para que no se peguen al hacerlas untarse las manos con aceite.

- **NATILLAS**



Ingredientes para 6 personas: 1 litro de leche, 6 huevos, azúcar y corteza de limón.

Se pone a hervir $\frac{1}{2}$ litro de leche con la corteza de limón. Se deja enfriar. Se baten los huevos y el azúcar con el otro medio litro de leche se añade el resto de la leche y se dan vueltas hasta que espese.

- **FLAN MICROONDAS**

Ingredientes para 6 personas: $\frac{1}{2}$ litro de leche, 4 huevos y 4 cucharadas de azúcar.

Se pone azúcar con un poco de agua en un recipiente de cristal en el microondas para que se tueste. Se bate todo y se echa encima dejar 4 o 5 minutos hasta que cuaje. Si se quiere se puede hacer café o de chocolate, solo con añadirle a la mezcla cualquiera de estos dos productos.

- **TORTA DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: harina, levadura de pan, manzanas, azúcar y aceite de oliva.

Hacer masa de pan extender muy fina echar un poco de harina. Hacer las manzanas lonchas finas, cubrir toda la masa con las manzanas, espolvorear azúcar y un chorreón de aceite de oliva. Meter al horno durante 40 minutos a 180° .

- **BIZCOCHO DE MELOCOTÓN**

Ingredientes para 6 personas: 150 gr. de soletillas, 250 gr. de azúcar, 13 yemas y un huevo entero., 1 bote de melocotón en almíbar y el caldo.

Se pica el melocotón pequeño. Se mezcla todo desmenuzando las soletillas. Poner al baño maría a 180° sobre 40 minutos (pinchar para ver si está)

- **COCA DE REQUESÓN**

Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, $\frac{1}{2}$ Kg. de requesón, 400 gr. de nata para montar, $\frac{1}{2}$ Kg. de azúcar.

Poner en el molde azúcar tostada. Mezclar todo bien y meter al horno al baño maría, a 180° sobre media hora.

- **EMPANADILLAS DE BONIATO (Emilia)**

Ingredientes para 6 personas:

Pasta: 1 litro de aceite de oliva, ½ litro de aguardiente y vino dulce mezclado (por cada ½ litro de aceite, ¼ de aguardiente y vino mezclados) , 3 puñados de azúcar, harina unos 3 Kg. Amasar bien.

Relleno: 1 Kg. de boniato asados y 1 Kg. de azúcar.

Hacer las empanadillas echar azúcar por encima y al horno a 180°, 40 minutos ir viendo.



- **TIRAMISU**

Ingredientes para 6 personas: 100 grs. de azúcar, 4 huevos, 85 grs. harina, 30 grs. de cacao, Marcarpone 500 gr. 70 grs. de azúcar, 2 yemas, jerez oporto o vino dulce, café, chocolate blanco y una tableta para rallar.



Para el bizcocho: Batir en una batidora bien el azúcar y los 4 huevos una vez batidos se ponen en un bol y se le añade el cacao y la harina, mezclar con una lengua para que no baje de volumen. Extender en una bandeja para horno una capa de 1 cm mas o menos y meter al horno a 180° unos 10 minutos.

Dejar enfriar e ir cubriendo un molde no importa que se rompa cubrir todo el fondo. Emborracharlo con el café y el vino dulce. Poner el chocolate blanco fundido al baño maría y encima la mezcla con el Marcarpone, el azúcar y las yemas bien batido con una lengua. Decorar con cacao en polvo y con ralladura que se sacan de pasar el cuchillo por una tableta. Dejar enfriar.

- **TIRAMISU (otra forma)**

Ingredientes para 6 personas: 200 g de crema de queso mascarpone o philadelphia, 200 ml de nata montada, 3 claras de huevo, 150 g de azúcar, 24 bizcochos de soletilla o de los duros finitos, 6 tazas de café, cacao en polvo y 3 cucharadas de licor de almendras o de coñac.

En un bol se bate el queso con el azúcar y se la añade un poco de licor, agregar la nata montada y las claras a punto de nieve, mezclar con ayuda de una varilla. Se pone una capa de bizcochos en el molde y se van empapando con el café mezclado con un poco de licor (Si gusta). Poner sobre ellos una capa de la mezcla del queso y espolvorear con cacao en polvo. Repetir esta operación hasta que se desee terminando con una capa de queso. Decorar con nata montada y espolvorearle cacao en polvo. Dejar en frigorífico al menos dos horas, mejor si se hace el día anterior.

- **TARTA DE MANZANA**

Ingredientes para 6 personas: 2 Kg. de manzanas, 1 bote pequeño de leche condensada, azúcar, galletas, mantequilla y coñac.

Moler las galletas, mezclarlas con la mantequilla derretida y el coñac, hacer una base de molde. Rallar la manzana, mezclarla con la leche condensada, cubrir el molde. Se decora con manzanas echas láminas, espolvorearlas con azúcar y meter al horno sobre $\frac{3}{4}$ de hora a 180°.



- **DULCE DE MEMBRILLO Y MANZANA**

Ingredientes: 3 Kg. de membrillos, 2 Kg. de manzana, 1 Kg. de azúcar, agua y unas cucharas de miel, (se pueden variar según gustos) mas o menos membrillo o manzana y el azúcar.



Se cuecen los membrillos previamente un poco para que se pelen mejor, se pelan y se trocean y se ponen a cocer con agua y azúcar ir probando el dulzor, cuando están mas o menos a la mitad de cocción añadir las manzanas peladas y troceadas, pues estas tardan menos en cocer. Añadir unas cucharadas de azúcar tostada o miel para que le de un tono mas dorado.

- **ROSQUILLAS DE ANÍS**

Ingredientes para 6 personas: 1 huevo: 1/2 vaso pequeño de anís, 1 y $\frac{1}{2}$ sobre de levadura, 3 cucharadas soperas de azúcar, 1 taza, tamaño café, de aceite de oliva, harina, la que pida

Se baten los huevos junto con el azúcar. Se les agrega el aceite, el anís y la levadura, batiéndose todo con mucho cuidado para que no se formen grumos.

Una vez bien mezclado se añade la harina paulatinamente hasta que la masa no se adhiera a los dedos.

Se moldean las rosquillas a partir de bolas tamaño de una nuez y se fríen en aceite bien caliente y abundante.



- **MIEL CON HOJUELAS**

Ingredientes para 6 personas: harina, leche, agua, azúcar, aceite y miel.

Se mezcla todo bien dejando una masa que no esté muy espesa. Coger bolitas de masa extender como para tortas. Poner abundante aceite muy caliente, echar las tortas y rápidamente ponerles un palo en el centro y girar para darles la forma. Se sirven con miel.



- **BIZCOCHO CON NUECES (NIEVES)**



Ingredientes para 6 personas: 150 gr. de mantequilla, 100 gr. de harina, 250 gr. de azúcar, 4 huevos, 1 sobre de levadura Royal, 1 sobre de nueces peladas y picadas.

Se mezcla la mantequilla que este blandita con el azúcar, añadir las 4 yemas, la harina, el azúcar, las nueces y las claras a punto de nieve por último la levadura, meter al hornos a 180° como ¾ de hora, comprobar cocción pinchándolo. Servir con azúcar glasse

- **LENGUAS DE GATO**

Ingredientes para 6 personas: 1 huevo, mantequilla 125 grs., harina 190 grs., azúcar glasse 125 grs., 1 cucharada de leche y 1 cucharada de licor de naranja.

Dar vueltas a la mantequilla hasta conseguir una crema, añadir el azúcar, a continuación, la leche, seguir batiendo, el licor, la harina y el huevo. Poner en una manga pastelera con boquilla gruesa, ir haciendo las galletas. Meter al horno a 180° durante 15 minutos.



- **FLAN DE NARANJA**



Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, 1 vaso de zumo de naranja, ½ vaso de agua, 1 vaso (no lleno) de azúcar, 1 cucharadita de maicena, caramelo líquido.

Poner un poco de caramelo líquido. Mezclar bien todos los ingredientes y echarlos en un recipiente para el microondas. Dejar cocer 9 minutos.

- **PALOMITAS DULCES**

Ingredientes: 1 taza de maíz, 1 taza de azúcar, media taza de aceite y media de agua.

Poner en una cacerola o sartén todo junto, tapar con una tapa para que no salten, sin dejar de dar vueltas hasta que exploten todas las palomitas, cuando estén casi todas bajar el fuego y no dejar de mover para que no se quemen

- **TORRIJAS**

Ingredientes para 6 personas: 2 barras, 2 huevos, leche, azúcar, canela y aceite de oliva.

Se parten en rebanadas como de un cm de grosor. Se hace una mezcla con leche y azúcar (al gusto) y se van empapando bien las rebanadas. Se pasan por huevo batido y se fríen en abundante aceite. Se escurren y se pasan por canela mezclada con azúcar. También se puede poner en lugar de canela miel.



- **PERAS AL CARAMELO Y YOGUR**



Ingredientes: 4 peras, nata 1 paquete, azúcar, una nuez de mantequilla, ½ limón 1 yogur natural, pistachos y almendras.

Poner en el microondas las peras peladas con azúcar el zumo de limón y un poco de agua durante 15 minutos tapadas con plástico.

Partir por la mitad quitar las pepitas y partirlas en forma de abanico. Reservar.

Tostar el azúcar con unas gotas de limón y agua, añadirle la mantequilla y la nata, con cuidado porque sube enseguida. Dejar enfriar.

Colocar en un plato una cucharada de yogur batido, encima otra de caramelo y con una cuchara hacer como un abanico. Poner encima la pera y decorar con los pistachos partidos, las almendras o lo que de desee.

- **FLAN DE QUESO Y HUEVO**

Ingredientes para 6 personas: 4 huevos, 8 cucharadas de azúcar, ½ l. de nata, 150 grs. de queso fresco.

Hacer caramelo liquido en un bol., mezclar todo y al horno a 180° durante 40 minutos.

- **MAGDALENAS CON CHOCOLATE**

Ingredientes para 6 personas: 6 cucharadas de aceite de oliva, 6 cacillos de leche condensada (un poco mas de 1 bote pequeño), ralladura de un limón, 150 grs. de harina, 1 cucharada de levadura Royal, 3 huevos, 250 grs. de chocolate de cobertura.

Mezclar bien en un bol, el aceite, la leche y la ralladura de limón. Añadirle los huevos de uno en uno, es decir no echar el segundo hasta que no haya admitido bien el primero. Tamizar la harina con un colador para que coja aire, añadirle la levadura y una vez mezclado echarlo sobre el bol. Rellenar los moldes de las magdalenas un poco, echar el chocolate troceado pequeño y seguir llenándolas un poco mas de la mitad. Meter al horno a 200° unos 18 o 20 minutos, no abrir el horno hasta su cocción.

- **GALLETAS**

Ingredientes para 6 personas: 250 grs. de mantequilla (punto pomada), 3 cucharadas de miel, 250 grs. de azúcar glas, 2 huevos, 4 especias (canela y no cual mas vienen así caso de duda canela solo, harina 250 gr.

Mezclar bien la mantequilla y la miel, añadir el azúcar glas, 1 huevo, la harina amasar bien y tapar para reposar. Estirar la masa y hacer las figuras con los moldes. Se pintan con huevo batido, y se ponen en una bandeja del horno en la que se ha puesto papel de parafina, durante 12 minutos a 200 grados.



- **TRUFAS**

Hacer chocolate con una tableta derretida al baño maría, mezclarle nata de montar y batir bien. Aparte hacer caramelo líquido y cuando esta dorado añadirle avellanas o almendras, poner en una bandeja un poco de aceite y echar ahí el azúcar con las avellanas, dejar enfriar y batir en una batidora. Mezclar al chocolate. Dejar enfriar en frigorífico. Sacar e ir haciendo bolitas a gusto y pasarlas por chocolate derretido para darles brillo, o cacao en polvo o azúcar glass, para hacer un surtido.

- **TORTA NEGRA**

Ingredientes para 6 personas: 1 cucharada de almendras picadas, 1 cucharada de avellanas, 1 cucharada de nueces, 1 cucharada de pasas, un poco de naranja confitada, una pizca de sal, otra de canela, unos clavos machacados, 1 vaso de cerveza negra, otro de coñac, 250 grs. de azúcar, 250 grs. de harina, 175 grs. de mantequilla, 5 huevos, un poco de jengibre y levadura Royal.

Poner en maceración los frutos secos con la cerveza y el coñac, y un poco de jengibre picado, durante 15 días al menos.

Hacer la masa con la mantequilla y el azúcar batir bien hasta hacer una espuma, ir añadiendo los huevos de uno en uno. Mezclar la harina con la levadura, poner en un colador y a cierta altura para que tome aire ir echándolo a la mezcla anterior, y añadirle los frutos secos. Preparar un molde untado con mantequilla y harina. Poner la masa y meter al horno previamente calentado a 200° durante 40 minutos. Decorar con azúcar glass.

BOLITAS DE COCO (Otra forma)



Se baten 3 huevos, 100 gr. de azúcar, 100 gr. de coco, moldes como los de las magdalenas pero mas pequeños.

Se baten bien las claras a punto de nieve, se le añaden las yemas y el azúcar, se echa el coco. Se ponen en los moldes y se meten al horno a 180 ° durante 10 minutos mas o menos (comprobar cocción)

- PASTAS DE TE

Ingredientes para 6 personas: 9 cucharadas de leche condensada equivalente a 250 gr., 9 rebanadas de pan de molde, 100 gr. de almendras tostadas. Cortar las rebanadas de pan por la mitad, cubrirlas de leche espolvoreándolas con las almendras picadas. Dejar al horno moderado hasta que se doren.



- MOUSSE DE CAFÉ



Ingredientes para 6 personas: 2 huevo, ½ de nata para montar, 2 cucharadas de café y azúcar.

Montar la nata y añadirle azúcar al gusto. Hacer las claras a punto de nieve y mezclarlo con la nata. Añadirle el café previamente azucarado. Servir en copas y dejar enfriar al menos una hora.

- **MOUSSE DE CHOCOLATE**

Ingredientes para 6 personas: 2 huevo, ½ de nata para montar, 2 cucharadas de chocolate y azúcar.

Montar la nata y añadirle azúcar al gusto. Hacer las claras a punto de nieve y mezclarlo con la nata. Añadirle el chocolate previamente azucarado. Servir en copas y decorar con fideos de chocolate. Dejar enfriar al menos una hora.



- **PASTELES CON MAGDALENAS VALENCIANAS**



Ingredientes para 6 personas: 12 magdalenas valencianas, ½ de leche, 200 grs de coco rallado, azúcar, coñac, guindas, mermelada al gusto (también se puede hacer unas natillas para poner en medio)

Se parten por la mitad las magdalenas. Se hace un almíbar con la leche, el azúcar y el coñac. Se parten por la mitad las magdalenas y se emborrachan bien. Poner en medio la mermelada o las natillas (al gusto) una capa muy fina, juntar las dos mitades y pasar por el coco rallado. Decorar con media guinda.

- **TARTA TRES CHOCOLATES (Antonina)**

Ingredientes para 6 personas: 250 g de chocolate negro. Una tableta de Nestlé postres, 250 g de chocolate con leche. Dos tabletas de Nestlé con leche, 250 g de chocolate blanco. Tres tabletas de chocolate blanco, 750 ml. de nata, 750ml. de leche, 3 sobres de cuajada, un paquete de galletas, 60 g de mantequilla, 150 g de azúcar

Se trituran las galletas, se añade las mantequilla troceada y un chorrito de leche. Se vierte sobre un molde desmontable, esparciéndola muy bien por toda su base, y se mete en la nevera para que se endurezca.

Se pone el chocolate negro troceado, 75 g de azúcar, 250 ml de leche, 250 ml de nata y un sobre de cuajada en una cazuela sin que supere los 90° dejando que hierva un poco.

Se vierte sobre la base de galletas.

Con los otros dos tipos de chocolate se procede igual, pero con el chocolate blanco no se pone azúcar.

Para poner las diferentes capas hay que esperar a que esté cuajada la anterior (si se mete en la nevera lo hará más rápido)

Una vez puestas todas las capas se meten en la nevera y se deja hasta el día siguiente.



- **LECHE MERENGADA**



Ingredientes para 6 personas: 1 l de leche, 300 g de azúcar, 1 ramita de canela, 1 corteza de limón, canela en polvo, 3 claras de huevo

Se pone a hervir la leche con la canela y la corteza de limón. Mientras se calienta se va añadiendo poco la mitad del azúcar, removiendo con una cuchara. Cuando rompa a hervir dejar 2 ó 3 minutos, sin dejar de remover. Se separa del fuego y se deja enfriar. Se cuela y se mete en la nevera.

Se baten las claras a punto de nieve, cuando ya estén se añade poco a poco la otra mitad del azúcar. Se mezcla con la leche poco a poco para que quede bien ligado.

Se sirve muy fría y espolvoreada con canela en polvo.

- **TARTA DE QUESO FRIA AL LIMON**

Ingredientes para 6 personas: 300g de queso philadelphia, ½ l nata líquida, 2 ó 3 cucharadas de azúcar, 1 sobre de gelatina de limón, 1 paquete de sobaos, mermelada de frambuesa

Se bate la nata, cuando empieza a espesar se añade el queso y el azúcar hasta conseguir una crema homogénea. Se disuelve la gelatina con un poco de agua y se añade a la mezcla anterior con movimientos envolventes. Se cubre un molde con los sobaos partidos a la mitad y encima se echa la mezcla. Se mete en la nevera y se deja enfriar, unas 8 horas.

Una vez cuajada se adorna con la mermelada de frambuesa aligerada con un poquito de agua.



- **CREMA DE LIMON**



Ingredientes para 6 personas: 6 yogures naturales, 250 gr de leche condensada, 1/2 vaso de zumo de limón.

Se mezclan todos los ingredientes y se deja enfriar en la nevera varias horas.

- **MOUSSE HELADA DE TURRON**

Ingredientes para 6 personas: 1 barra de turrón de Jijona, 2 huevos, 4 cucharadas de azúcar, 1 vaso de nata montada, ½ vasito de brandy.

Se baten la yemas con el azúcar hasta que estén cremosas, se añade el turrón (previamente picado fino con la batidora) y el brandy y mezclar hasta obtener un compuesto homogéneo. Se baten las claras a punto de nieve y se monta la nata y se incorpora la crema anterior, con movimientos envolventes.

Se pone en un molde y se introduce en el congelador durante 5 ó 6 horas. Se traslada del congelador al frigorífico 30 minutos antes de servirlo. Se decora con virutas de chocolate y se acompaña con chocolate fundido.



- **FLAN DE HUEVO**



Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, ½ l de leche, 250 g de azúcar.

En un cazo se ponen 50 g de azúcar con una cucharada sopera de agua y se calienta hasta obtener un caramelo claro. Con él se carameliza el fondo y los laterales de un molde. En un bol se baten los huevos con el azúcar y se le añade la leche. Se vierte en el molde y se cuece al baño maría hasta que quede cuajado. Si se quiere dar más sabor se puede hervir la leche con canela o vainilla y se deja enfriar antes de mezclar con los otros ingredientes.

- **TIRAMISU DE FRESAS**

Ingredientes para 6 personas: 250 g de mascarpone, 2 huevos, 60 g de azúcar, 200 g de fresas, Sirope de frambuesas (o mermelada), pistachos crudos.

Se baten las yemas con el azúcar hasta que se haga una crema y se añade el mascarpone mezclándolo bien. Se baten las claras a punto de nieve y se mezcla con la crema anterior. Se cortan las fresas por la mitad y se ponen en la base de un recipiente, y encima se pone una capa de la crema, una capa de sirope de frambuesas y se cubre con la crema. Se decora con los pistachos cortados en trocitos.



- **COPA DE MELOCOTON**



Ingredientes para 6 personas: 1 bote de melocotón en almíbar de 1 kg, 3 huevos, 6 cucharadas de leche condensada, cáscara de medio limón, hierba luisa.

Se bate el melocotón con su almíbar, la ralladura de limón, las yemas y la leche condensada. Se cuele y se pone en un bol. Se monta las claras a punto de nieve, y se incorporan a la mezcla anterior, mezclándolo suavemente de abajo arriba, con movimientos envolventes. Se pone en los recipientes en los que se va a servir, se espolvorea con hierba luisa, se tapa con film transparente y se deja enfriar en la nevera hasta la hora de servir.

- **COPA DE PLATANO Y PIÑA**

Ingredientes para 6 personas: ¼ de piña natural, 2 Plátanos, 1 kiwis y 2 fresas para decorar, 1 huevo, 100 g de azúcar blanco, 2 cucharadas de azúcar moreno, 5 ml de ron negro.

Se separa la clara de la yema. Se pone la yema y el azúcar moreno en un cazo y bate. Se vierte poco a poco el ron sin dejar de batir. Se deja templar. Se monta la clara a punto de nieve se añade suavemente con movimientos envolventes hasta conseguir una crema no muy espesa. Se corta la piña (sin la parte central) y el plátano, se añade el azúcar blanco y se mezcla bien se pone en dos copas y se vierte la crema por encima. Se adorna, con trozos de fresa y kiwi.



- **MOUSSE DE NARANJA**



Ingredientes para 6 personas: 4 naranjas, 3 huevos, 100g de azúcar glass, 200g de nata, 1 sobre de gelatina neutra, ralladura de naranja

Se cortan los extremos de las naranjas, se extrae la pulpa, con cuidado para no romperlas (se utilizarán de recipiente) y se pasa por el colador. Se baten las yemas con el azúcar y la ralladura de naranja hasta que espesen y queden espumosas. Se disuelve la gelatina en el zumo exprimido de las naranjas y se mezcla con las yemas. Se montan, por separado, la nata y las claras y se añaden a la mezcla anterior. Se rellenan las cáscaras de naranjas con la mousse y se mete en la nevera.

VARIOS

VARIOS

- **AJO DE CALABAZA**

Ingredientes para 6 personas: ¼ Kg. de bacalao, 2 ajos, ½ cebolla, 1 tomate o tomatilla (es un tomate partido por la mitad y seco) unos trozos de pimiento verde, ½ Kg. de calabaza de la naranja, 1 patata, cominos, 1 hoja de laurel, colorete, aceite de oliva y sal.

Se pone en crudo en la cacerola bacalao en trozos, ajos asados, cebolla, tomate, pimiento verde, pimentón, laurel, calabaza, patata, colorete, un poco de aceite crudo y cubrir de agua. Cuando está todo cocido se le añade ajo machacado en crudo, cominos y la tomatilla cocida. Probar de sal cuidado no se pase por el bacalao.



- **SOPA DE AJO**



Ingredientes para 6 personas: 1 patata pequeña, 2 o 3 ajos, 1 tomate, pimentón, pan, 2 huevos, aceite de oliva, sal y agua.

Se sofríe una patata partida como para tortilla, ajo, tomate rallado y pimentón. Se le añade agua, pan y un huevo o dos batidos. También se puede servir con pan frito.

- **SOPA CASTELLANA**

Ingredientes para 6 personas: 1 patata, 2 ajos, 1 tomate, pan, un trozo de jamón, 2 huevos, perejil, aceite de oliva, pimentón, sal y agua.

Se sofríe un poco de aceite, ajo y tomate, cuando está se le añade el pimentón se le echa agua y cuando empieza a hervir se le echa pan, trozos de jamón, huevo cocido duro y perejil. Cuando está todo se le añade patatas fritas en rodajas, como para tortilla que se tienen preparadas. (Las patatas se pueden freír también a la vez que el ajo).



- **AJO DE PIMIENTOS**

Ingredientes para 6 personas: 2 pimientos rojos cascudos, 1 tomate, aceite de oliva, 2 ajos, cominos, un poco de agua y sal.

Se asan los pimientos y un tomate. Se pone aceite crudo en una cacerola, se pica un ajo y se picotea otro tomate crudo, se le añaden los pimientos asados y pelados y el tomate asado y pelado, se echa agua y se le añade cominos y otro ajo crudo machacado. Se echa una pizca de agua y deja a hervir sobre 10 minutos.

- **AJO DE PIMIENTOS EN CRUDO (Angelita)**

Ingredientes para 6 personas: 3 pimientos rojos cascudos, 1 ajo, cominos, aceite de oliva y sal.

Se asan pimientos, se pelan, se trocean y se machada un ajo, cominos y aceite crudo, sal y una o dos cucharadas de agua.

- **PIMIENTOS CON HUEVOS Y ANCHOAS**



Ingredientes para 6 personas: 3 pimientos rojos cascudos, 1 ajo, 1 huevo, anchoas y aceite de oliva.

Se asan los pimientos se pelan y trocean, se pica un ajo menudito, se le echa aceite de oliva y se decora con rodajas de huevo duro y unas anchoas.

- **MOJE DE PIMIENTOS CON BACALAO**

Ingredientes para 6 personas: 3 pimientos rojos cascudos, un poco de bacalao, 2 huevos y aceite de oliva.

Se asan pimientos rojos se pelan y se trocean se ponen en una fuente y se añade bacalao desmigado bastante y huevo duro cocido y aceite crudo. (Cuidado con la sal porque con el bacalao puede salarse).



- **MOJE DE NARANJA**

Ingredientes para 6 personas: 3 naranjas, aceite de oliva, 1 cebolleta, aceitunas y sal.

Se trocean naranjas, se le echa sal aceite de oliva, cebolleta tierna o cebolla, y aceitunas. (También se le puede añadir tomate picado y bacalao en este caso no se le echa sal).



- **MOJO PICON COLORAO**



Ingredientes para 6 personas: 1 o 2 ajos, sal, miga de pan mojada en agua, pimienta, aceite de oliva, vinagre, pimentón y cominos.

Majar todo en un mortero o se pica en la batidora (queda mas fino).

- **MOJO PICON VERDE**

Ingredientes para 6 personas: perejil, orégano, 1 o 2 ajos, pimienta, sal se machaca bien y se echa aceite de oliva, vinagre y agua.

Se maja todo en un mortero, o en la batidora.

NOTA: Tanto el mojo picón verde, como el colorao se acompaña con “papas arrugas” o sea patatas pequeñas cocidas sin pelar con mucha sal. Cuando están cocidas, se tira el agua sobrante y se le dan otras vueltas para que salga toda la sal a la piel y se queden arrugadas.



- **PATATAS ASADAS**



Ingredientes para 6 personas: 7 patatas medianas, sal, aceite de oliva, pimentón y pimienta.

Se lavan bien las patatas a ser posible nuevas. Se parten por la mitad, se hacen unos cortes con el cuchillo, se le echa sal, aceite crudo de oliva, pimentón y pimienta. Se meten al horno como $\frac{3}{4}$ de hora o una hora a 180° .

- **PAELLA**

Ingredientes para 6 personas: $\frac{1}{2}$ pollo, $\frac{1}{2}$ conejo, 3 ajos, 1 tomate, $\frac{1}{4}$ de habichuelillas verdes, pimentón, 6 puñados de arroz, una pastilla de avecrem, agua, 1 hoja de laurel, tomillo, romero (las hierbas no son imprescindibles), sal y azafrán o colorete.

Puede ser de marisco, de carne (pollo, conejo o las dos) o mixta. Se sofríe ajos, tomate rallado, habichuelillas verdes, si se tiene algarrafón le dice muy bien, y es resto de los ingredientes, si es de marisco se sacan con solo darles una vuelta. Cuando esta todo sofrito se le añade pimentón, y el agua (dos partes de agua por una de arroz). Se le echa colorete o azafrán, una pastilla de avecrem, y un poco de romero y tomillo, una hoja de laurel y perejil. Se le echa el arroz un puñado (o tacita pequeña) por persona. Dejar hervir durante 20 minutos. Cuando está casi a punto se le ponen las gambas, y pimiento morrón. Dejar reposar unos 5 o 10 minutos.



- **ARROZ DE NIÑOS O BLANCO**

Ingredientes para 6 personas: 4 o 5 ajos enteros, aceite de oliva, sal, 6 puñados (o tacitas) de arroz y agua.

Se pone a hervir agua con unos ajos enteros, aceite de oliva y sal, cuando ha hervido un poco se le echa el arroz un puñado por persona y si se desea un poco de pescadilla congelada. Dejar hervir durante 20 minutos.

- **BASE DE PIZZA**

Ingredientes para 6 personas: 250 grs. de harina, 10 cucharadas de aceite de girasol, 10 de cucharadas de cerveza o vino, 1 sobre de levadura , sal una cucharadita.

Se amasa bien. Dejar reposar y se extiende con el rodillo que se quede muy fina la masa.

- **BASE DE PIZZA (otra)**

Harina 350 gr., 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal, una pizca de azúcar, 30 gr. levadura de pan prensada, agua caliente.

Se diluye en el agua la levadura y un poco de harina. El resto se hace n volcán y se echa lo del vaso, se amasa todo y se deja reposar al menos 2 horas. Amasar hacer como panecillos y dejar reposar otros 15 minutos. Extender fina la masa y poner lo que se desee encima.

- **HABAS A LA CATALANA (Cari)**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de habas (el grano), 1 chorizo, ½ bote de pequeño de tomate triturado, un trozo de jamón, aceite de oliva, pimentón, 1 guindilla, coñac, ½ cebolla, sal y agua.

Se sofríe cebolla, jamón troceado, chorizo troceado, tomate, las habas frescas o congeladas y cuando está todo de añade el pimentón, un poco de coñac y una guindilla, se deja hervir con un poco de agua sobre media hora.

- **BUEÑUELOS (No dulces)**

Ingredientes para 6 personas: 150 gr. de harina, 2 cucharaditas de levadura, 1 huevo, sal, leche y lo que se desee añadir.

Se añaden 2 cucharaditas de levadura, 150 gr. de harina, se mezcla bien con 1 huevo batido, se echa sal y se le añade leche hasta conseguir la masa idónea. Se pueden hacer de manzana, plátano, jamón, sesos, bacalao, verduras, etc. Basta con añadir los ingredientes troceados a la masa.

- **MASA DE EMPANADILLAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de harina, ¼ de leche, aceite frito, levadura royal y sal.

Se pone en una cazuela la harina con un agujero en medio y se le echa leche, y aceite frito, levadura royal y sal, se mezcla bien todo, hasta conseguir una masa moldeable. Se extiende con un rodillo. Se cortan formando un círculo con ayuda de un plato pequeño y se pone el relleno.

Relleno de empanadillas: Tomate frito, atún en escabeche, huevos duros picados, aceitunas picadas.

- **EMPANADA GALLEGA**

Ingredientes para 6 personas: 400 gr. de harina (la que admita para poder amasar bien sin que se pegue a las manos), 50 gr. de margarina (tulipán), 2 huevos ½ vasito de aceite y ½ vasito de vino, 1 sobre y ½ de levadura royal. Amasar bien y dejar reposar 1 hora al menos, a temperatura ambiente y tapada con un paño.

Relleno: Pisto (1 bote de tomate frito Hida), pimientos asados y pelados, 4 huevos duros cocidos y troceados y 3 latas de atún en escabeche.

Untar una bandeja para el horno con aceite. Dividir la masa en dos partes, extenderla finamente con un rodillo, poner una forrando la bandeja. Echar el relleno y cubrir con la otra parte ir cerrando bien los bordes, pinchar con un tenedor para que salga el vaho.

Se pinta con huevo batido para darle brillo y se mete al horno a 180° unos ¾ de hora mas o menos.



- **ESPARRAGOS REBOZADOS**

Ingredientes para 6 personas: 1 lata de espárragos, harina, 1 huevo, 1 tomate y 1 lata de atún.

Espárragos de lata, pasar por harina y huevo y se fríen. Adornar con rodajas de tomate y atún en aceite.

- **FALSA PIZZA**

Ingredientes para 6 personas: 3 huevos, $\frac{1}{4}$ de leche, 2 latas de atún en aceite, aceite de girasol, harina, sal, levadura royal, orégano, mantequilla, y lo que se desee poner en la pizza.

Masa: 3 huevos, leche, aceite del atún, y de girasol, harina, sal, levadura royal y orégano. Se deja reposar. Se unta con mantequilla la bandeja se pone lo demás ingredientes (queso, salchichas de Frankfurt, tomate en rodajas y orégano). Al horno una media hora.

- **TARDALETAS DE MARISCO**



Ingredientes para 6 personas: 1 paquete de pan de molde sin partir, aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de langostinos cocidos, rape, espárragos, salsa rosa y huevos de codorniz. Se pueden comprar las tartaletas ya hechas.

Se coge pan de molde sin cortar. Se hacen dados grandes de unos 4 dedos. Se le quita la corteza, se unta de aceite y se mete al horno 10 minutos. Se corta una parte y se quita la miga. Se unta de aceite y al horno 5 minutos. Se hace una mezcla con langostinos cocidos, rape cocido, espárragos y salsa rosa. Se rellenan los cubos y se tapa con la tapa encima se pone huevos de codorniz cocidos duros partidos por la mitad (como una flor). Si es con las tartaletas solo rellenar y decorar.

- **SOLDADOS**

Ingredientes para 6 personas: 12 huevos, 1 bote de tomate para pisto, 12 anchoas, pimiento morrón, aceitunas rellenas.

Para la mayonesa: 1 huevo, limón aceite de oliva, aceite de girasol y sal.

Se cuecen huevos duros, se pelan y se corta una rodaja de la parte puntiaguda, se reserva. Se hacen soldados con un palillo, se pincha el huevo que se ponen de pie de la parte cortada. Se pone una aceituna rellena y de sombrero la clara cortada. Otro palillo se le pone al lado y se pincha una anchoa, y pimiento morrón. Se ponen en una fuente decorada con pisto y mayonesa formando la bandera española.



- **ENCEBOLLAO**



Ingredientes para 6 personas: 1 cebolla, 3 ajos, tomate rallado, ½ Kg. de bacalao, laurel y 2 huevos.

Se fríe mucha cebolla, ajos 2 o 3, tomate rallado, bacalao, harina, ya que está todo sofrito se le añade un poco de agua una hoja de laurel y un huevo revuelto.

- **SANDWICH**

Ingredientes para 6 personas: Pan Bimbo, mayonesa, 1 lata de espárragos, anchoas, atún en aceite, nata líquida, lechuga y pimiento morrón.

Triturar una lata de espárragos, anchoas, atún, nata líquida. Se pone en pan Bimbo mayonesa, lechuga picadita y la salsa triturada, decorar con pimiento morrón.

- **PISTO MANCHEGO**

Ingredientes para 6 personas: Aceite de oliva, 1 Kg. de tomates o de bote, azúcar y sal.

Se pone aceite de oliva a freír, cuando está caliente, se le echa el tomate triturado y sin piel, se debe freír a fuego lento, y dándole vuelta a menudo para que no se pegue. Se le añade un poco de azúcar, para quitarle la acidez al tomate. (Si el tomate es natural se deben de escoger cascudos y maduros. Para pelarlos se pone agua a hervir, se le da un corte a la piel todo alrededor y se meten en el agua, solo unos minutos, saldrá la piel con facilidad, también puede ser de bote). Cuando se ve el aceite por encima y sin agua está hecho el pisto.



Nota.-El pisto se puede hacer de pimientos, de carne, de bacalao, de calabacín, de lo que se desee, para ello, se trocea en tamaño pequeño, se fríe primero lo que se le va a añadir al pisto y se aparta. En ese aceite bien colado se fríe el tomate, cuando le falta poco al pisto se le añade lo que se ha apartado para que se mezclen los sabores.

- **PIZPIRRANAS**

Ingredientes para 6 personas: 5 tomates, 2 pimientos, 1 pepino, 1 cebolla, vinagre, huevo duro, 2 ajos y un poco de miga de pan, aceite y sal. (parecido al gazpacho andaluz)

Se majan en un mortero los ajos, pimiento, sal gorda y el tomate, aceite la miga de pan vinagre y el resto de los ingredientes, mezclar todo bien, decorar con el huevo duro.

- **CREMA DE CALABAZA**

Ingredientes para 6 personas: 1 calabaza, leche, agua, queso de bola, pan tostado y queso rallado.

Es como una sopa para decorarla bonita se puede usar la calabaza de sopera. Se vacía la calabaza, (de las naranjas grande) y se mete al horno unos minutos para que se seque. Se sofríen los trozos se le añade leche, agua, queso de bola se tritura todo, se decora con un trozo de pan tostado y por encima queso rallado.

- **GACHAS**

Ingredientes para 6 personas: Aceite de oliva, 4 o 5 ajos, 6 o 7 tajás de tocino de beta, 1 patata (no es imprescindible), 6 cucharadas de harina de guijas o almortas, pimentón, sal y 6 vasos no llenos de agua. Para hacerlas de matanza se añade orégano, alcaravea, pimienta, canela (media cucharadita de cada especia y probando y añadiendo si se desea).



Se fríen tajadas de tocino, se apartan, en el aceite se fríen ajos enteros y una patata cortada como para fritas al montón, cuando esta frito se le añade la harina de guijas o almortas (una cucharada por persona), se le da unas vueltas, se queda en su punto cuando se ve una mezcla homogénea, brillante por el aceite y sin grumos, entonces se le echa pimentón. Se le añade el agua poco a poco sin pasarse, para que se quede en su punto, hay que tener en cuenta que agua se puede añadir pero harina no, se le echan las especias que se desee, alcaravea, orégano un poco de canela, pimienta molida y sal. Dejar hervir se notará el “glup, glup”. Cuando da el aceite por encima está en su punto.

- **PATATAS IMPORTANTES**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de patatas, aceite de oliva, harina, 1 huevo, un poco de cebolla, 1 ajo, perejil, agua, colorete y sal.

Se escogen patatas grandes, se pelan, se parten en rodajas grandes como de 1 cm de grosor. Se pasan por harina y huevo batido y se fríen. Se van poniendo en una bandeja para el horno. Se aparta un poco de aceite y se fríe cebolla rallada. Se echa encima de las patatas, y también un ajo crudo picado y bastante perejil. Se cubre de agua, se le echa colorete y sal y un poco de maicena Express para que espese el caldo. Meter al horno a 180° sobre media hora o tres cuartos, se deben quedar las patatas con una salsa espesa.



- **TORTILLA DE PATATA**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de patatas, 7 huevos, aceite de oliva y sal, (si gusta cebolla).

Se parten patatas muy finas en rodajas, como para al montón, a ser posible nuevas. Se fríen en abundante aceite a fuego lento para que no se tuesten, echar un poco de sal. Cuando estén fritas se escurren bien. Se baten los huevos unos 6 o 7 según patatas, se mezclan con ellas. En una sartén que no se pegue, echar un poco de aceite del de freír las patatas, y echar la mezcla, dar la vuelta, un par de veces, ir pinchando para ver cuando está en su punto.

Nota: Se puede hacer también con cebolla, es añadir a las patatas cuando se vayan a freír la cebolla troceada que se desee.

- **ATASCABURRAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de patatas, ¼ Kg. de bacalao, 2 ajos, aceite de oliva, 2 huevos y unas nueces.

Se cuecen patatas, al ser posible nuevas, se machacan bien con bastante bacalao desmigado, ir añadiendo el agua que necesite, un ajo bien picado para que no se note y aceite de oliva virgen poco a poco, según admita, se dan muchas vueltas con la mano de un mortero. El punto esta cuando se despega de la mano del mortero con suavidad. Se decora con huevo duro partido y nueces, y un chorreón de aceite de oliva por encima.



- **ATASCABURRAS (Con harina de guijas) (Angelita)**



Ingredientes para 6 personas: 1 patata, 1 poco bacalao, pimentón, laurel, cominos, 1 ajo, aceite de oliva y 6 cucharadas de harina de guijas o de almortas.

Se pone a cocer el bacalao una patata, pimentón y laurel. Cuando ya está cocido se machaca en un mortero, se echa en una sartén con harina de guijas, se machacan cominos y un ajo, se le añade a la sartén y se echa aceite de oliva. Ir dando vueltas hasta que lo absorba todo. Después echar otro poco por encima para servir.

- **AJIOLI O AJOATAO**

Ingredientes para 6 personas: 2 huevos, sal, 1 ajo, aceite de oliva y aceite de girasol.

Separar muy bien las claras de las yemas, no debe quedar nada de clara si no se cortarían. En un plato con un tenedor o en el mortero, poner las yemas, un poco de sal y un ajo bien picadito para que no se note, ir dándole vuelta despacio, siempre al mismo ritmo y en el mismo sentido de las agujas del reloj. Ir añadiendo aceite de oliva y de girasol a partes iguales pero poco a poco casi en gotas si se echa mucho de golpe puede cortarse. Seguir hasta conseguir la cantidad y punto deseados.



- **QUESO FRITO**



Ingredientes para 6 personas: 200 gr. de queso, aceite de oliva y harina.

Para que no se deshaga debe de ser de cabra. Se parte en tacos cuadrados, se enharina y se fríe en la freidora, hasta que se doren. Comer caliente.

- **GAZPACHO ANDALUZ**

Ingredientes para 6 personas: 3 pepinos, un trozo de pan duro, 1 trozo de pimiento verde, 1 ajo pequeño, 1 trozo de cebolla, cominos, aceite de oliva, vinagre, sal y 1 bote de tomate o 3 tomates.

Se tritura con la batidora: un ajo, un poco de cebolla, un poco de pimiento verde, 2 o 3 pepinos, pan, y tomates maduros y pelados (el de bote tomator le va muy bien), se machacan unos pocos cominos, y se añade, sal, vinagre, y aceite de oliva. Triturar todo muy bien. Se sirve muy frío. Se puede acompañar de pan tostado o de los ingredientes finamente partidos.



- **MOJE DE TOMATE**



Ingredientes para 6 personas: 2 o 3 tomates o 1 bote de tomate pequeño, 2 huevos, aceitunas, aceite de oliva, sal, atún en aceite, cebolleta.

Partir finamente el tomate de bote, añadirle huevos duros cocidos, aceitunas, atún en aceite, sal, aceite de oliva y cebolleta tierna (esto último si no gusta se puede prescindir). También se puede hacer con tomate natural.

- **TOMATES RELLENOS**

Ingredientes para 6 personas: 6 tomates, mayonesa, maíz, palitos de cangrejo, atún en aceite, sal y lechuga.

Se escogen tomates que sean mas o menos iguales y grandes, se vacían y se escurre bien el caldo. Mezclar el tomate partido finamente, con mayonesa, maíz, palitos de cangrejo, atún en aceite (y lo que se desee) rellenar los tomates. Decorar con lechuga.



- **PATATAS A LO POBRE**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de patatas, aceite de oliva, 1 ajo, sal y agua.

Partir las patatas finas como para tortilla, se fríen bien. Se escurre el aceite, se machaca un ajo con el mortero y se le añade con un poco de agua y sal, dejar hervir unos minutos.

- **BERENJENAS REBOZADAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 berenjena, 1 huevo, harina, levadura royal, sal, colorete y agua.

Partir la berenjena en rodajas finas, echarles sal y dejar escurrir el agua que sueltan. Se pasan por la masa y freír en abundante aceite.

Rebozado: Se echa en un bol, harina, sal, un huevo, levadura royal, un poco de colorete y agua hasta obtener una masa homogénea y de consistencia media tipo natillas claras.



- **CARACOLES EN SALSA**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de caracoles, ½ cebolla, 2 ajos, 1 tomate, 1 guindilla, hierbabuena, 1 hoja de laurel, aceite de oliva, pimentón, cominos y sal.

Se lavan muy bien los caracoles con agua solo, varias manos. Se ponen en una cazuela cubierta de agua, donde se van a engañar y se dejan sobre media hora o tres cuartos, para que salgan. Con cuidado se ponen a fuego lento, hasta que el agua esté caliente, pero que no llegue a hervir. (Esta agua también se tira). Se prepara el sofrito de la salsa.



Preparado: sofrito de cebolla, ajo y tomate, guindillas, hierbabuena y laurel si se desea se les pone jamón en trocitos. Se le añade la salsa a los caracoles y se dejan a hervir si son pequeños 15 minutos si son grandes 30 minutos. Si gusta se pueden añadir a la salsa unos cominos machacados.

- **EMPANADILLAS**

Ingredientes para 6 personas: 2 paquetes de obleas de empanadillas, 2 huevos duros, aceitunas rellenas, 2 latas de atún en escabeche, tomate frito Hida o pisto casero.

Relleno: Cocer dos huevos duros y picarlos muy menudo, añadirles aceitunas rellenas picadas, atún en escabeche y tomate frito Hida, o hecho casero.

Rellenar las obleas y apretar en los bordes con un tenedor, freír en abundante aceite de oliva.



- **ENSALADA DE VERANO**



Ingredientes para 6 personas: 1 pepino, 1 tomate, ½ cebolla, cominos, sal, aceite de oliva, vinagre, agua y cubitos de hielo.

Picar en una fuente finamente, pepino, tomate y cebolla, añadir cominos machacados, sal, un chorreón de aceite de oliva y vinagre. Añadirle agua fría y unos cubitos de hielo. Se toma como de postre.

- **ABICHUELILLAS FRITAS CON HUEVO**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de habichuelillas, aceite de oliva, 4 ajos, 3 huevos y sal.

Cocer las habichuelillas con sal (si tienen hebra hay que quitársela). Escurrir bien. Poner en una sartén aceite y unos ajos, cuando éstos estén fritos, añadir las habichuelillas que se frían también, cuando

- están echar unos huevos, un poco de sal y
- remover.



- **GACHAMIGA**

Ingredientes para 6 personas: Aceite de oliva, tocino, 3 ajos, harina, agua y sal.



En una sartén se echa pringue (es aceite de haber frito tajadas de tocino), se fríen unos ajos cuando están dorados se apartan. En ese aceite se echa harina de trigo y se mezcla con el aceite dándole una vuelta al fuego, añadirle agua y sal, seguir removiendo al fuego hasta que se va dorando. Las últimas vueltas se le da como si fuera una tortilla, debe quedar de un aspecto parecido.

- **ESPINACAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de espinacas, aceite de oliva, sal, ajos, cominos y 2 huevos.

Si son frescas lavar bien cortarlas en trocitos y cocer. Si son congeladas solo descongelar.

Se pone en una sartén aceite de oliva y unos ajos, se echan las espinacas se fríen bien. En un mortero se machaca un ajo, cominos y sal y se le añade a las espinacas. Se le echa agua dejar hervir un poco. Se añade unos huevos remover bien.



- **HUEVOS AL PLATO**



Ingredientes para 6 personas: 6 huevos, $\frac{1}{4}$ de champiñón, 200 gr. de guisantes, un trozo de jamón, $\frac{1}{4}$ Kg. de gambas, aceite de oliva, sal y pimienta.

Se sofríe en una sartén con aceite de oliva, el champiñón, los guisantes, el jamón y las gambas por este orden. Cuando están casi se echan en una cazuela de barro para el horno. Se hace un hueco en el centro y se pone el huevo, meter al horno sobre 10 minutos a 180° mirando que no se pase la yema. Se echa para comer la sal y un poco de pimienta molida si gusta.

- **HUEVOS A LA FLAMENCA**



Ingredientes para 6 personas: 1 bote de tomate para pisto (puede ser tomate frito Hida), 1 patata, 100 gr. de guisantes, 6 rodajas de salchichón rojo y 6 huevos.

Se hace el pisto. Se parte las patatas en cuadraditos pequeños, se fríen y se añaden al pisto junto con los guisantes para que se cuezan. Se echa todo en cazuelas de barro para el horno. Hacer en el centro un hueco y poner una rodaja de salchichón, echar encima el huevo. También le va muy bien unos espárragos de lata. Dejar al horno 10 minutos a 180 °.

- **CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de champiñón, vino, aceite de oliva, sal, ajo y perejil picados.

Lavar bien el champiñón, quitarles el tronco y poner boca abajo en el fuego en una plancha con aceite de oliva, los troncos también. Echarles sal y un chorreón de vino blanco. Darles la vuelta, añadir otro poco de sal y en el hueco del tronco echarles perejil y ajo picados. Dejar un rato más, pero que



- **PATATAS A LA SORPRESA**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de patatas, ajo, perejil, un poco de bacalao, 2 o 3 huevos, piñones (no son imprescindibles).

Se cuecen las patatas, que no estén muy pasadas, se pelan y se machacan. Se desmiga el bacalao (se puede dar un hervor) aunque a mi me gusta mas tal cual. Se mezcla con las patatas, el perejil, el ajo muy picado, los huevos batidos y los piñones. Se hacen bolas con ayuda de una cuchara y se fríen en abundante aceite muy caliente.

Se llaman a la sorpresa porque se pueden hacer de bacalao, champiñón, jamón, gambas, de lo que se desee.

- **SALSA DE HUEVOS**

Ingredientes para 6 personas: 12 huevos, 3 ajos, ½ cebolla, harina, ¼ Kg. de champiñón, unos pocos guisantes, 7 u 8 espárragos, aceite de oliva, tomate, pimentón, laurel y sal.

Se cuecen los huevos reservando uno crudo para el rebozado. Se pelan, se parten por la mitad y se pasan por huevo batido y harina y se fríen. Ir poniendo en una cacerola. Se hace la salsa: Se sofríe bien el tomate, la cebolla, los ajos, el champiñón y el pimentón, se añade a la cacerola, añadir los guisantes, los espárragos la hoja de laurel sal y un poco de agua. Dejar cocer hasta que espese la salsa.



- **SETAS CON PIÑONES**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de setas, aceite de oliva, un poco de cebolla, tomate frito hida, piñones y sal

Se sofríe la cebolla cortada muy fina o rallada, se da una vueltas a las setas, se añade el tomate frito, los piñones y la sal dejar un par de minutos.

- **SALSA DE SETAS**

Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de setas, ½ cebolla, 2 ajos, 1 tomate, laurel, pimentón, miga de pan y sal.

Se sofríe la cebolla, los ajos y el tomate triturado, cuando está se le da una vuelta a las setas, se le echa la hoja de laurel, la miga de pan rallada, la sal y un poco de agua dejar hervir hasta que se quede en su jugo.



- **ARROZ CON BACALAO**



Ingredientes para 6 personas: 6 tazas pequeñas de arroz, ¼ de Kg. de bacalao, 3 ajos, 1 tomate, 1 pastilla de avecren de pescado, 1 patata pequeña, 1 hoja de laurel, pimentón, colorete, aceite de oliva, sal y agua.

Desalar un poco el bacalao. En una cacerola poner a freír con un poco de aceite de oliva los ajos, el bacalao, la patata, el tomate y cuando esté sofrito el pimentón. Añadirle el agua, la hoja de laurel y la pastilla de avecren probar de sal, es posible que no necesite. Echar el arroz dejar hervir 20 minutos. Debe quedar caldoso.

- **REVUELTO DULCINEA**

Ingredientes para 6 personas: 5 huevos, ¼ champiñón, 1 morcilla, unas pocas pasas sin hueso, piñones, jamón, gambas aceite de oliva y sal.

Se pone en la sartén un poco de aceite, sofreír el champiñón, el jamón, las gambas, las pasas, los piñones y la morcilla troceada, en ese orden cuando está todo se revuelven los huevos.



- **MIGAS RULERAS**



Ingredientes para 6 personas: 1 pan grande del día anterior, unos ajos, aceite de oliva y sal.

Se desmiga la miga del pan y se reserva. La corteza se va empapando en agua y escurriendo bien. Poner en la sartén el aceite y los ajos empezar a echar el pan alternando la corteza y la miga y dar vueltas sin parar sobre una hora, hasta que se suelten. Se comen acompañadas de uva o con chocolate hecho a la taza.

Si se come a mediodía se sofríe también pimienta roja un poco y si gusta chorizo.

- **PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS**

Ingredientes para 6 personas: 2 latas de pimientos, carne picada y bechamel 1 huevo y sal.

Se sofríe la carne o lo que se desee echar, se hace un poco de bechamel y se le añade. Se rellenan los pimientos. Se pasan por huevo batido y se van friendo. Se sirven en una fuente del horno. Se cubren con la bechamel restante. Se meten al horno unos minutos.



- **AJO DE GUISCANOS (Pilar)**



Ingredientes para 6 personas: ½ Kg. de guiscanos, harina, 2 cornetas (pimientos rojos alargados dulces), 3 ajos, 1 patata pequeña, aceite de oliva, agua, pimienta y sal.

Se sofríe un ajo y las cornetas, apartar, en el mismo aceite freír la patata echa rodajas finas, y los guiscanos. Picar en un mortero las cornetas y el ajo frito mas dos ajos crudos, añadirlos a la cacerola. Echar agua la pimienta y la sal y dejar hervir. Se diluye un poco de harina con agua fría para que no haga grumos y cuando está un poco frío lo anterior se le añade, dejando hervir otro poco.

- **PURE DE PATATA (Angelita)**

Ingredientes para 6 personas: 1 sobre de puré de patata maggi, ½ l. De agua, ¼ de leche, 2 ajos, aceite de oliva, 1 huevo, unas rebanadas de pan, sal.

Cortar el pan en cuadraditos pequeños freír y reservar. Colar el aceite y en él freír los ajos. Poner a hervir la leche y el agua, cuando están hirviendo echar el sobre de puré y remover, cuando está, se echa un huevo y se dan vueltas rápidamente para que se rompa y mezcle bien. Añadir el aceite donde se han frito los ajos y dar vueltas hasta que absorba todo el aceite, añadirle sal al gusto.

Se puede hacer con patatas, para ello hervir la patata, pasarla por un pasapuré y seguir el resto de los pasos.



- **CANGREJOS DE RIO**



Ingredientes para 6 personas: 12 cangrejos, 3 ajos, 1 guindilla, sal y aceite de oliva.

Se matan los cangrejos quitándoles la aleta central de la cola. Se pone en un sartén el aceite en crudo con los ajos hechos rodajas y la picota añadir los cangrejos y echarle la sal.

Así también se pueden hacer las cigalas y las gambas sin pelar.

- **ESTOFADO DE ALCACHOFAS**

Ingredientes para 6 personas: 9 alcachofas, 3 patatas, 1 tomate, aceite de oliva, vino, cebolla, 3 o 4 ajos, laurel, pimentón y sal.

Se pone en una cacerola aceite crudo con los ajos, el tomate y la cebolla, rehogar un poco, añadir las alcachofas, las patatas troceadas, el pimentón, el laurel y el vino, cubrir de agua y probar de sal. Dejar hervir.



- **PISTO DE CALABAZA**



Ingredientes para 6 personas: 4 o 5 calabacines, 1 cebolla, aceite de oliva y sal

Se parten bien los calabacines, se empiezan a freír a fuego lento y cuando llevan un rato se les añade la cebolla troceada, dejar freír y rectificar de sal.

Otra variedad, de puede añadir tomate para pisto e incluso sustituirlo por la cebolla.

- **CROQUETAS**

De carne:

Con la carne que ha sobrado del cocido, la gallina, ternera, cerdo, deshuesarla y picarla. Poner un poco de aceite freír la cebolla picada o rallada, darle una vuelta a la carne, añadir dos o tres cucharadas de harina y añadir la leche que admita hasta conseguir una masa homogénea, seguir al fuego para que no sepa a crudo la harina un poco mas, poner la sal a gusto. Añadir la carne picada, dar unas pocas vueltas mas.



De huevo:

Cocer dos o tres huevos duros, pelarlos y picarlos. Poner un poco de aceite y freír un poco de cebolla picada o rallada, echar dos o tres cucharadas de harina, darle unas vueltas al fuego añadir la leche y seguir cociendo, cuando está a medias añadirle el huevo picado (también se puede poner jamón picadito), seguir un poco mas con la cocción, hasta conseguir una masa espesa y homogénea.

También se pueden hacer de gambas o de bacalao.

Dejar enfriar la masa en el frigorífico. Hacer las croquetas, pasarlas por huevo batido y pan rallado y freír.

- **HUEVOS AL SERRIN**

Ingredientes para 6 personas: 9 huevos, 1 bote de tomate frito Hida (o hacer pisto) mayonesa, unas hojas de lechuga, aceitunas rellenas, 2 latas de atún en escabeche.

Cocer los huevos duros, partirlos por la mitad y reservar las yemas. Mezclar el pisto con el atún y rellenar las claras, poner encima de cada huevo un poco de mayonesa. Rallar las yemas hasta cubrir todo bien, decorar con aceitunas rellenas partidas por la mitad y poner alrededor hojas de lechuga.



- **ALCACHOFAS FRITAS CON JAMON**



Ingredientes para 6 personas: 6 alcachofas, un poco de jamón y aceite de oliva.

Se limpia muy bien las alcachofas procurando no dejarle ninguna hoja dura, se parte finamente como en juliana y freír con abundante aceite cuando ya casi esta incorporar le el jamón.

- **TIGRES**

Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de mejillones, harina, leche, aceite de oliva, pan rallado, pimienta molida y sal.

Cocer al vapor los mejillones picarlos finamente. Hacer una bechamel poniendo un poco de aceite y la harina sofreír un poco para que no sepa a cruda, ir añadiendo la leche poco a poco para que no haga grumos, un poco de caldo de cocerlos para que de mas sabor y un poco de pimienta molida, añadir los mejillones y seguir dando unas vueltas mas. Se rellenan las conchas de los mejillones con la pasta y se espolvorean con pan rallado. Dejar enfriar y freír en abundante aceite.



- **TOMATES AL ESTILO DE CANTABRIA**



Ingredientes para 6 personas: 3 tomates grandes, 2 ajos, 5 anchoas, aceite de oliva, sal gruesa, vinagre de Jerez y cominos.

Se tritura los ajos, las anchoas, el aceite, el vinagre y los cominos. Se parten los tomates en rodajas grandes se le echa un poco de sal gruesa y lo triturado por encima.

- **CALABACINES RELLENOS**

Ingredientes para 6 personas: 6 calabacines, 3 latas de atún en aceite, 12 o 14 gambas, leche, harina, aceite de oliva, sal, un poco de cebolla y queso rallado.

Para la bechamel, harina, leche, pimienta, nuez moscada, un poco de aceite o mantequilla y sal.

Se cuecen los calabacines con un poco de sal. Se dejan enfriar. Se parten por la mitad, se vacían reservando la carne en una sartén, ponerlos en una bandeja para el horno.

Relleno; En un sartén poner un poco de aceite, sofreír un poco de cebolla, añadirle la carne de los calabacines, el atún, las gambas, un poco de pimienta molida, sal y una cucharadita de harina para espesar. Triturar y rellenar con esta masa los calabacines que habíamos reservado en la bandeja del horno. Hacer una bechamel (poner un poco de aceite en una sartén, añadir 2 cucharadas de harina, darle unas vueltas para que no sepa a crudo, añadirle la pimienta molida, la nuez moscada en pequeña cantidad solo para que le de un ligero sabor, añadir la leche y batir con una varilla al fuego hasta obtener una masa suave, sin grumos y ligera). Echar por encima la bechamel y encima queso rallado. Meter al horno unos 20 minutos para que se terminen de hacer y para que se gratinen.



- **BOLLOS PREÑAOS**



Ingredientes: $\frac{3}{4}$ de harina de trigo, 15 grs de levadura prensada, una pizca de sal y chorizos fritos.

Se amasa la harina con la levadura, la sal y agua tibia, ir añadiendo harina hasta que no se pegue a los dedos, por eso la cantidad de harina dependerá del agua que se eche. Amasar bien y dejar reposar tapada con un paño, mínimo una hora.

Freír los chorizos y hacerlos rodajas de 1 o 2 cms mas o menos.

Se hacen bolitas con la masa de pan pequeñas, extenderlas como una pequeña tortita se pone el trozo de chorizo en el centro y se cierra haciendo un pequeño cuadrado o un bollito pequeño al gusto.

Calentar el horno a 180 °. Meter los bollitos durante 20 minutos. Si se ve que no se doran poner el grill unos minutos para que tome el color del pan pero sin pasarlos.

- **ENDIVIAS**

Ingredientes: Unas endivias, queso philadelphia, anchoas y aceite de oliva.

Sacar las hojas de las endivias, rellenarlas con el queso, poner encima del queso una anchoa y un chorreón de aceite de oliva.



- **PENCAS DE ACELGAS RELLENAS**



Ingredientes para 6 personas: 1 Kg. de acelgas con la penca grande, 1 huevo, harina, 6 lonchas de jamón de York (o pechuga de pavo, o jamón serrano), 6 lonchas de queso manchego tierno, aceite de oliva y sal.

Limpiar bien las acelgas separando las pencas de la hoja verde. A las pencas quitarle las hebras con un cuchillo. Hervirlas durante 10 minutos con abundante agua y sal. Sacarlas y reservar. En esa agua cocer las hojas enteras durante 2 minutos. Poner una penca una loncha de jamón de york una loncha de queso (adaptando el tamaño del jamón y del queso al de la penca), Envolverlos con la hoja verde, Cortarlos según gusto. Pasar por harina y huevo batido. Freír en abundante aceite. Escurrir bien.

Se puede servir al gusto con tomate frito, Ketchup, salsa, o simplemente fritos

- **ALCACHOFAS CON FOIE**

Ingredientes para 6 personas: 8 alcachofas, 50 grs. de foie, un vaso de vino blanco, un poco de harina, agua y 1 limón.

Salsa: 50 grs de mantequilla, 100 gr de harina, 1 tarrina de nata, 50 gr. de queso graso y 50 gr de trufa.

Decoración: Corteza de naranja, 50 gr de mantequilla, azúcar.

Primero para que no se pongan las manos negras al pelarlas se mojan bien con limón las manos.

Se pelan bien dejando los corazones y se van poniendo en un cazo con agua, harina, vino blanco y zumo de limón para blanquearlas. Una vez cocidas se vacían. Se rellanan con el foie.

Salsa: Se pone la mantequilla con la harina, se le da unas vueltas y se le añade la nata y el queso. Cuando esta la salsa tipo bechamel se le ralla la trufa.

Esta salsa se le pone de base y también se pone por encima.

Se cortan las cortezas de naranja en juliana y se hierva para quitarles el amargor. Se pone en una sartén un poco de mantequilla y se le da unas vueltas añadiendo el azúcar para caramelizarlas, pero sin pasarlas para que no endurezcan.

Montar el plato con la base de salsa los corazones con el foie, y cubiertas de la salsa y un poco de la naranja por encima. Meter al horno a 180° durante 5 minutos.

- **ARROZ CON LANGOSTINOS**

Ingredientes para 6 personas: 6 puñados de arroz, 18 langostinos, 2 nécoras, 100 grs. de queso curado manchego, 1 cebolla, 2 ajos, 1 tomate, 6 espárragos y unas habitas peladas, unos guisantes, 2 ñoras, aceite, azafrán o colorete y sal.

Se sofríen los langostinos pelados y se reservan, los espárragos y también se reservan, en ese aceite se fríe la cebolla cortada muy fina, los ajos y el tomate pelado, las habitas y los guisantes. Se tiene la ñora en remojo de la noche anterior, se tritura y se pasa por el chino, se añade a la sartén del sofrito. Se pone a hervir agua con las cabezas de los langostinos, las cáscaras y las nécoras, se reserva el caldo, y el marisco se tritura y se pasa por el chino, se añade también a la sartén. Se añade el arroz, el azafrán y el caldo dejar cocer 20 minutos. Decorar con los langostinos por encima y el queso rallado.



- **CUBITOS DE JAMÓN Y QUESO**



Ingredientes para 6 personas: 4 lonchas de jamón de York, 4 lonchas de queso de sándwich, 4 cucharadas de harina de trigo, $\frac{3}{4}$ l de leche, sal, una pizca de nuez moscada y una pizca de pimienta molida (al gusto), 2 cucharadas de mantequilla, 2 huevos y pan rallado.

Se hace la bechamel: poner la mantequilla en una cacerola, echar la harina dar unas vueltas e ir añadiendo la leche, la nuez moscada, la pimienta y la sal, mover hasta conseguir una bechamel espesa y sin grumos, cuanto mas se bata mas fina saldrá la masa.

Se coge un recipiente se pone un film untado en aceite (para sacar mejor la masa), se echa un poco de la bechamel, se pone una capa de jamón de York y otra de queso, cubrir todo con otra capa de bechamel. Dejar enfriar en el frigorífico un día. Volcar la masa ir cortando formando unos dados, pasar por huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite.

- **ENSALADA DE CANÓNICOS**

Ingredientes para 6 personas: 1 bolsa de canónigos (250gr), paté "mi cuit", jamón serrano, 1 manzana reineta, queso de Burgos o fresco, una cucharada de vinagre de módena, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de mostaza antigua (en grano), azúcar, sal, 10 o 12 nueces.

Se ponen en una bandeja los canónigos, el queso en trocitos, encima la manzana laminada muy fina pero lo que es de grande, o en cuadraditos, láminas del paté. Se mezcla el aceite con la mostaza y se echa por encima. Se pone en un cazo el vinagre con una cucharada de azúcar a reducir hasta hacer un caramelo. Echar por encima. Decorar con el jamón cortado muy fino o cuadraditos y las nueces troceadas.



- **ROLLITOS DE MORCILLA**



Ingredientes para 6 personas: 2 morcillas frescas, 1 manzana reineta, obleas de pasta brick y aceite de oliva.

En una sartén se pone un poco de aceite, se le quita la piel a la morcilla, se pela la manzana y se parte en trozos muy pequeños, se fríe junto a la morcilla.

Se saca una hoja de la pasta, (solo una porque si se les quita el papel protector como son tan finas se secan y endurecen) Se parte por la mitad y se le echa una cucharadita pequeña de la mezcla de morcilla y manzana, se envuelve bien para que no se salga nada, formando rollitos rectangulares pequeños. Freír en abundante aceite de oliva.

INDICE

Agridulce	Dulces y Postres	59
Ajioli o ajoatao	Varios	91
Ajipebre	Pescado	32
Ajo claro	Pescado	33
Ajo de calabaza	Varios	79
Ajo de guíscanos	Varios	100
Ajo de pimientos	Varios	80
Ajo de pimientos en crudo	Varios	80
Ajo mataero	Carne	13
Albóndigas de atún fresco o sardinas	Pescado	29
Alcachofas con Foie	Varios	106
Alcachofas fritas con jamón	Varios	103
Aleta rellena	Carne	19
Almejas a la marinera	Pescado	24
Almejas a la provinciana	Pescado	28
Anchoas	Caseras y Artesanas	2
Arreglar aceitunas	Caseras y Artesanas	2
Arrope	Caseras y Artesanas	5
Arroz abanda	Pastas	45
Arroz con bacalao	Varios	98
Arroz con langostinos	Varios	107
Arroz con leche	Dulces y Postres	47
Arroz de niños o blanco	Varios	83
Arroz dulce sin leche	Dulces y Postres	61
Arroz negro	Pastas	44
Asado de pollo	Carne	7
Atascaburras	Varios	90
Atascaburras (Con harina de guijas)	Varios	90
Bacalao a la vizcaína	Pescado	26
Bacalao al ajo arriero	Pescado	34
Bacalao al pil pil	Pescado	23
Base de pizza	Varios	83
Base de pizza (otra)	Varios	83
Berenjenas	Caseras y Artesanas	3
Berenjenas rebozadas	Varios	93
Bizcocho	Dulces y Postres	49

Bizcocho	Dulces y Postres	50
Bizcocho borracho	Dulces y Postres	57
Bizcocho con nueces	Dulces y Postres	69
Bizcocho de melocotón	Dulces y Postres	66
Bizcocho de yogurt	Dulces y Postres	49
Bolitas de coco (otra forma)	Dulces y Postres	73
Bollo viejo	Dulces y Postres	61
Bollos preñaos	Varios	105
Bombón de merluza	Pescado	34
Boquerones en vinagre	Pescado	30
Boquerones rellenos con aceitunas	Pescado	25
Borrachuelos	Dulces y Postres	48
Brazo gitano	Dulces y Postres	56
Buñuelos de manzana	Dulces y Postres	64
Buñuelos no dulces	Varios	83
Calabacines rellenos	Varios	104
Calamares en su tinta	Pescado	24
Calamares rellenos	Pescado	32
Caldereta de cordero	Carne	15
Caldo de patatas con atún	Pescado	26
Callos a la española	Carne	12
Canelones	Pastas	44
Cangrejos de río	Varios	101
Caracoles en salsa	Varios	93
Carne a la bandeja	Carne	16
Champiñón a la plancha	Varios	96
Coca de requesón	Dulces y Postres	66
Cocido	Legumbres	37
Cocktail de mariscos	Pescado	23
Codillos con puré de manzana	Carne	16
Como curar jamones	Caseras y Artesanas	1
Como guardar el queso en aceite	Caseras y Artesanas	4
Como se hace jabón casero	Caseras y Artesanas	3
Como se hace la guarra	Caseras y Artesanas	3
Como se hacen chorizos	Caseras y Artesanas	1
Copa de melocotón	Dulces y Postres	77

Copa de platano y piña	Dulces y Postres	78
Cordero o cabrito con frutos secos	Carne	20
Cordero al chilindrón	Carne	11
Cordero al horno	Carne	15
Corona de merluza al vapor	Pescado	26
Costillas de cerdo al horno	Carne	8
Costillas de cerdo al horno (otra forma)	Carne	8
Costillas y lomo en adobo	Caseras y Artesanas	1
Creixonera	Dulces y Postres	59
Crema de atún	Pescado	25
Crema de calabaza	Varios	88
Crema de limón	Dulces y Postres	76
Creps de merluza	Pescado	32
Croquetas	Varios	102
Croquetas dulces	Dulces y Postres	59
Cubitos de jamón y queso	Varios	107
Delicias de membrillo y queso	Dulces y Postres	64
Dorada a la sal	Pescado	31
Dulce de membrillo y manzana	Dulces y Postres	68
Dulce de tomate	Dulces y Postres	53
Empanada gallega	Varios	84
Empanadillas	Varios	94
Empanadillas de boniato	Dulces y Postres	67
Encebollao	Varios	85
Endivias	Varios	105
Ensalada de canónigos	Varios	108
Ensalada de habichuelas	Legumbres	37
Ensalada de pollo	Carne	16
Ensalada de verano	Varios	94
Escabeche	Pescado	27
Espaguetis con Salmón	Pasta	46
Espárragos rebozados	Varios	86
Espárragos rellenos de gambas	Pescado	28
Espinacas	Varios	95
Estofado como jardinera	Carne	11
Estofado de alcachofas	Varios	101

Estofado de carne	Carne	10
Estofado de carne	Carne	21
Fabada asturiana	Legumbres	40
Fabes con almejas	Legumbres	40
Falsa langosta	Pescado	34
Falsa pizza	Varios	84
Fideos gordos con bacalao	Pastas	45
Filetes de ternera a la pimienta	Carne	19
Filetes de ternera empanados	Carne	18
Filetes de ternera o de cerdo al cava	Carne	13
Filetes rusos	Carne	19
Flan de chocolate	Dulces y Postres	56
Flan de huevo	Dulces y Postres	77
Flan de naranja	Dulces y Postres	70
Flan de queso y huevo	Dulces y Postres	71
Flan microondas	Dulces y Postres	66
Flanes de gambas	Pescado	29
Flores Manchegas	Dulces y Postres	50
Gachamiga	Varios	95
Gachas	Varios	88
Galletas	Dulces y Postres	72
Garbanzos al ajillo con langostinos	Legumbres	41
Garbanzos con espinacas	Legumbres	41
Gazpacho andaluz	Varios	91
Gazpachos manchegos	Carne	18
Guarra (Otra forma)	Caseras y Artesanas	3
Guisado de carne	Carne	9
Guisado de patas de cordero	Carne	10
Habas a la catalana	Varios	84
Habichuelillas fritas con huevo	Varios	94
Huevos a la flamenca	Varios	96
Huevos al plato	Varios	95
Huevos al serrín	Varios	102
Huevos en copa	Dulces y Postres	63
Judías con almejas	Legumbres	41
Judías pintas con arroz	Legumbres	42

Lagrimas de faisán	Carne	14
Leche frita	Dulces y Postres	47
Leche Merengada	Dulces y Postres	75
Lenguas de gato	Dulces y Postres	69
Lentejas	Legumbres	39
Lentejas (otra forma)	Legumbres	39
Lomo al romero	Caseras y Artesanas	5
Lomo con puré de manzana	Carne	20
Lomo de cerdo a la naranja	Carne	14
Macarrones con caldo	Pastas	43
Macarrones con queso	Pastas	43
Macarrones rápidos	Pastas	45
Madrileños	Dulces y Postres	52
Magdalenas	Dulces y Postres	52
Magdalenas con chocolate	Dulces y Postres	71
Mar y tierra	Carne	14
Marmitako	Pescado	31
Masa de empanadillas	Varios	85
Mazapán	Dulces y Postres	53
Merengue	Dulces y Postres	54
Merluza a la gallega	Pescado	28
Merluza al horno	Pescado	30
Merluza con mayonesa	Pescado	31
Merluza imperial	Pescado	25
Mermelada de albaricoque	Dulces y Postres	56
Mermelada de manzana	Dulces y Postres	48
Miel con hojuelas	Dulces y Postres	69
Migas dulces	Dulces y Postres	47
Migas ruleras	Varios	99
Mistela	Caseras y Artesanas	5
Moje de naranja	Varios	81
Moje de pimientos con bacalao	Varios	80
Moje de tomate	Varios	92
Mojo picón colorao	Varios	81
Mojo picón verde	Varios	81
Monte nevado	Dulces y Postres	54

Morcillas	Caseras y Artesanas	2
Morteruelo	Carne	12
Mostillo	Dulces y Postres	52
Mousse de café	Dulces y Postres	73
Mousse de chocolate	Dulces y Postres	74
Mousse de chocolate y naranja	Dulces y Postres	63
Mousse de fresa	Dulces y Postres	57
Mousse de limón	Dulces y Postres	57
Mousse de naranja	Dulces y Postres	78
Mousse helada de turrón	Dulces y Postres	76
Musaca	Carne	17
Naranjas con almendras	Dulces y Postres	64
Natillas	Dulces y Postres	66
Olla gitana	Legumbres	39
Paella	Varios	82
Palomitas dulces	Dulces y Postres	70
Pan de calatrava	Dulces y Postres	62
Pastas de coco	Dulces y Postres	56
Pastas de té	Dulces y Postres	73
Pastel de salmón	Pescado	33
Pasteles con magdalenas valencianas	Dulces y Postres	74
Pastelitos de magdalenas	Dulces y Postres	58
Pastillas de café con leche	Dulces y Postres	51
Patatas a la sorpresa	Varios	97
Patatas a lo pobre	Varios	92
Patatas asadas	Varios	82
Patatas importantes	Varios	89
Pencas de acelgas rellenas	Varios	106
Pepitoria	Carne	7
Peras al caramelo y yogur	Dulces y Postres	71
Perdices o codornices al jerez	Carne	14
Perdiz en escabeche	Carne	10
Pimientos con huevos y anchoas	Varios	80
Pimientos del piquillo rellenos	Varios	99
Pinchos moros	Carne	13
Pisto de calabaza	Varios	101

Pisto manchego	Varios	87
Pizpirranas	Varios	87
Pollo a la naranja	Carne	8
Pollo al horno	Carne	9
Pollo con almendras	Carne	20
Potaje de ajioli	Legumbres	40
Potaje de rellenos	Legumbres	38
Potaje hortelano o de verano	Legumbres	38
Profiteroles o bocaditos	Dulces y Postres	55
Puddin de manzana	Dulces y Postres	52
Pudding de merluza	Pescado	23
Puré de patata	Varios	100
Quesada	Dulces y Postres	60
Quesada (otra forma)	Dulces y Postres	61
Queso frito	Varios	91
Rape a la marinera	Pescado	27
Rape en salsa verde	Pescado	35
Redondo de ternera	Carne	15
Rellenos dulces	Dulces y Postres	58
Revuelto Dulcinea	Varios	99
Riñones al jerez	Carne	18
Rollitos de la abuela	Dulces y Postres	65
Rollitos de morcilla	Varios	108
Rollos fritos	Dulces y Postres	48
Rosa de salmón con mango	Pescado	28
Rosquillas de anis	Dulces y Postres	68
Rosquillas de naranja	Dulces y Postres	65
Rosquillas fritas	Dulces y Postres	54
Salmón	Caseras y Artesanas	2
Salmón con salsa	Pescado	26
Salsa de albóndigas	Carne	17
Salsa de huevos	Varios	97
Salsa de merluza	Pescado	25
Salsa de setas	Varios	98
Salsa verde	Carne	7
Salsa Verde (otra forma)	Carne	11

Sándwich	Varios	86
Sardinias rebozadas	Pescado	30
Semifrio	Dulces y Postres	60
Setas con piñones	Varios	98
Sobrasada	Caseras y Artesanas	3
Soldados	Varios	86
Sopa castellana	Varios	79
Sopa de ajo	Varios	79
Sopa de pescado	Pescado	24
Sopas de leche	Dulces y Postres	63
Spaguettis	Pastas	43
Spaguettis con queso y nata	Pastas	45
Tarta	Dulces y Postres	65
Tarta de almendras	Dulces y Postres	55
Tarta de bizcochos	Dulces y Postres	65
Tarta de chocolate	Dulces y Postres	50
Tarta de chocolate y nueces	Dulces y Postres	64
Tarta de cuajada y frambuesas	Dulces y Postres	62
Tarta de fresones con nata	Dulces y Postres	62
Tarta de frutas	Dulces y Postres	59
Tarta de limón	Dulces y Postres	51
Tarta de magdalenas	Dulces y Postres	58
Tarta de manzana	Dulces y Postres	68
Tarta de moka	Dulces y Postres	51
Tarta de queso	Dulces y Postres	53
Tarta de queso fría al limón	Dulces y Postres	76
Tarta de santiago	Dulces y Postres	60
Tarta tres chocolates	Dulces y Postres	75
Tartaletas de marisco	Varios	85
Tigres	Varios	103
Tiramisu	Dulces y Postres	67
Tiramisu (otra forma)	Dulces y Postres	67
Tiramisu de fresas	Dulces y Postres	77
Tocino de cielo	Dulces y Postres	60
Tomates al estilo de Cantabria	Varios	103
Tomates rellenos	Varios	92

Torrijas	Dulces y Postres	70
Torta de manzana	Dulces y Postres	66
Torta de sardinas saladas	Pescado	27
Torta negra	Dulces y Postres	72
Tortas fritas	Dulces y Postres	49
Tortilla de patata	Varios	89
Tortitas	Dulces y Postres	55
Tortitas de camarón	Pescado	33
Tostones	Caseras y Artesanas	4
Truchas al horno	Pescado	29
Trufas	Dulces y Postres	72
Trufas de chocolate al licor	Dulces y Postres	61
Yemas	Dulces y Postres	57
Yogur con uvas	Dulces y Postres	65
Yogur de fresón y naranja	Dulces y Postres	64