



# Recetario Solidario



Proyecto solidario  
Sociedad de Misiones Africanas  
Colegio "La Esperanza" en Bugu, Benín



Parroquia de Nuestra  
Señora de Moratalaz

<http://nuestrasenoramoratalaz.archimadrid.es/>



## Índice (por orden alfabético)

Albóndigas en salsa sin gluten	5	Fisuelos	37	Pollo al ajillo	71	Tarta de queso	92
Arancini	6	Flan	38	Potaje de vigilia de las abuelas con buñuelos de arroz o “arroz pegao”	72	Tarta de queso	93
Arroz con costillas y alcachofas	9	Flan de huevo	39	Quiche de calabacín	75	Tarta de queso al horno	95
Bacalao “à Brás” (o “a Bráz”)	11	Galletas de mantequilla	40	Quiche Lorraine	77	Tarta de queso con fresas	96
Bizcocho	13	Galletas saludables	41	Ramen básico para niños	79	Torrijas	97
Bizcocho casero fácil	15	Hamburguesa gourmet	43	Risotto de pollo con espárragos	81	Tortilla de patata	99
Bizcocho de chocolate	16	Huevitos rellenos	45	Roles de jamon york, bacon y queso	83	Tortilla de patatas con espárragos trigueros camperos	100
Bizcocho de oreo	17	Huevos duros en salsa	46	Rosquillas	84	Tortitas	101
Bizcocho de plátano	18	Huevos en salsa	47	Rosquillas de la abuela	85	Tortitas	102
Bizcocho de yogur	19	Lasaña	49	Saquitos de bacalao	86	Tortitas de queso	103
Bizcocho de yogur	20	Macarrones	50	Tarta de Canadá	87	Tortitas o pancakes	104
Blanquette de veau	21	Macarrones al horno	51	Tarta de limón	88	Tostadas francesas	105
“Blanqueta de ternera”	21	Macarrones con tomate y salchichas	52	Tarta de manzana	89	Trufas de chocolate	106
Bocadillo de calamares a la madrileña	23	Magdalenas	53	Tarta de manzana	90	Wok de ternera con verduras	107
Borsch verde	24	Magdalenas	54	Tarta de oreo	91		
Budin de bonito	25	Magdalenas de la abuela Rosa	55				
Canelones de espárragos con crema y queso rallado	26	Merluza a la marinera	57				
Carne mechá en la olla exprés	27	Migas extremeñas	59				
Carrileras de cerdo ibérico al Pedro Ximénez	29	Nachos con chili y queso	60				
Churundulitos	30	Nuggets de brócoli	61				
Doradas al horno	31	Pan	62				
El cocido de Milagros	32	Pastas de mantequilla	63				
Ensalada de pasta	34	Patatas en salsa verde con almejas y huevos escalfados	64				
Ensalada fría cubana	35	Patatas al ajillo	65				
Filetes de pollo rellenos en salsa	36	Patatas en caldillo	67				
		Pimientos del piquillo rellenos de queso	69				

# Albóndigas en salsa sin gluten



## INGREDIENTES

1 kg de carne picada  
2 huevos  
Pan rallado sin gluten  
Ajo picado  
Sal, pimienta  
1 pastilla de caldo de carne  
Aceite

## Para la salsa

1 pimiento  
1 cebolla pequeña  
1 zanahoria  
1 tomate



## ELABORACIÓN

- 1 En la carne picada se echa los huevos, sal, pimienta, ajo y un par de cucharadas de pan rallado sin gluten, se mezcla todo con ayuda de una cuchara, cuando estén todos los ingredientes bien ligados se hacen bolas.
- 2 En una sartén con aceite caliente se van friendo. Para la salsa se sofríe toda la verdura una vez pochada se tritura para que no se note, en una cacerola se echa como medio litro más o menos de agua y se pone a hervir con las albóndigas y se echa el puré de las verduras y la pastilla de caldo de carne y se deja hervir unos 20-30 min. Remover para que no se pegue Se puede añadir un poco más de agua a gusto para el espesor de la salsa, por si gusta más o menos espesa. Acompañar con patatas fritas cuadradas.



# Arancini



## INGREDIENTES

500 g arroz SOS redondo  
 1200 ml agua  
 3 yemas de huevo  
 100 g de queso parmesano  
 30 g de mantequilla  
 300 g de salsa boloñesa  
 75 g de guisantes  
 100 g de queso mozzarella  
 Sal y un puñado de hebras de azafrán  
 (al gusto)

## Para rebozar

2 huevos y pan rallado  
 Aceite oliva suave para freír

## ELABORACIÓN

- 1 En una cazuela calentamos el agua para cocer el arroz con una pizca de sal.
- 2 Mientras se cuece el arroz calentamos 2 cucharadas de agua en un cazo y le añadimos las hebras de azafrán.
- 3 Cuando comience a hervir apagamos el fuego y reservamos hasta que se enfríe, en este tiempo el azafrán soltará toda su esencia en el agua. Cuando el agua de azafrán esté fría le añadimos las yemas y removemos hasta integrar. Reservamos.
- 4 Derretimos la mantequilla en el micro y dejamos enfriar. Rallamos el queso



*He elegido este plato porque es muy típico de Messina, Sicilia*

*(donde vivía mi abuelo).*

*Suelen servirse como aperitivo y pueden acompañarse de un poco de ensalada al gusto. Simplemente deliciosos, podéis prepararlos y traerlos de golpe un trocito de Sicilia a casa. Espero que la disfrutéis.*

**Silvia García di Pasquale**

parmesano y reservamos. En un cazo pequeño cocemos los guisantes con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva. Reservamos.

- 5 En el momento en el que el arroz esté listo le añadimos, en la misma cazuela, la mezcla de las yemas y el azafrán. Removemos hasta que todo el arroz se impregne del líquido.
- 6 Vertemos la mantequilla derretida y el queso parmesano. Removemos y mezclamos bien todos los ingredientes. Extendemos el arroz en una bandeja amplia y dejamos enfriar completamente.



## DAR FORMA A LOS ARANCINI

- 1 Preparamos los ingredientes de relleno en 3 cuencos para tenerlos a mano a la hora de rellenar, los guisantes, la salsa boloñesa y el queso mozzarella rallado o en trocitos.
- 2 Comenzamos a formar los arancini cogiendo una porción de arroz y extendiéndola en la mano a modo de cuenco. En el hueco de la palma colocamos el relleno. Una porción de salsa, unos guisantes y un poquito de queso. El arroz que quede libre de relleno en la mano nos servirá para tapar los ingredientes que acabamos de colocar. Es decir, tapamos el relleno con el arroz sobrante a su alrededor.
- 3 Si vemos que no es suficiente cogemos un poco más del que tenemos en la bandeja. Vamos formando una bola compactándola bien. Teniendo cuidado de que no quede visible ningún ingrediente del interior. Podéis darle la forma de pera tan característica presionando ligeramente la punta. Es importante que no coloquéis demasiado relleno

en cada porción pues eso os obligará a añadir mucho más arroz del que os cabe en la mano.

## REBOZADO, FRITURA Y PRESENTACIÓN FINAL

- 1 En teoría el arroz que podáis colocar en una misma mano, es el justo para la receta y suficiente para cada arancino. Vamos haciendo todos los arancini de uno en uno y los reservamos.
- 2 Preparamos los ingredientes del rebozado en 2 cuencos: uno con los huevos batidos y el otro con el pan rallado. Pasamos alternativamente los arancini por huevo y luego por pan rallado. Los vamos colocando en una bandeja hasta que los tengamos todos listos.
- 3 En una sartén de paredes altas calentamos abundante aceite de oliva suave. Cuando vemos que está suficientemente caliente añadimos varios arancini a la fritura. Cuando estén bien dorados los retiramos a una bandeja con papel absorbente.



*Hoy, día de la madre, vamos a cocinar una receta riquísima y muy sana. Espero que os guste.*

**Patricia Valle (profe)**

# Arroz con costillas y alcachofas



## INGREDIENTES (4 personas)

- 2 alcachofas
- Medio calabacín
- Medio pimiento rojo,  
medio pimiento verde y  
medio puerro
- 1 cebolla
- ½ kilo de costillas de cerdo
- 500 g de arroz bomba (a mí  
me gusta marca Sabroz)
- 1 L y ¼ de caldo de pollo.  
(yo utilizo el caldo casero  
de Aneto)
- 1 cucharada de  
concentrado de tomate  
frito
- 1 vaso de vino blanco

### Para hacer la “picada”

- Un par de ramitas de  
perejil y un diente de ajo
- Picada de azafrán



## ELABORACIÓN

- 1 En una paella (recipiente) se fríen las costillas y se reservan.
- 2 En ese aceite se hace el sofrito con todas las verduras y le añadimos una cucharada de concentrado de tomate frito, se mezcla todo a fuego lento para que haga bien y tenga mucho sabor.
- 3 Cuando esté bien pochado, añadimos un vaso de vino blanco para que se caramelicé todo. Después, echamos las costillas y el arroz y lo nacaramos durante unos 5 minutos a fuego fuerte.
- 4 Seguidamente calentamos el caldo y lo echamos en la paella donde están todos los ingredientes. Debe hervir durante 7 minutos sin tapar y a fuego fuerte, en ese momento echamos la picada de azafrán. y luego otros 7 minutos en el horno a 180 °. Previamente, antes de meterlo en el horno, le echamos una “picada” de ajo y perejil machacados en el mortero con aceite de oliva virgen.
- 5 Por último lo sacamos y dejamos reposar tapado con papel de aluminio durante 3 minutos.

Y ya está. ¡¡ BUEN PROVECHO!!



**INGREDIENTES**  
(para 4 personas)

400 g de bacalao desalado  
Se puede comprar ya desalado (con caducidad corta) o bien salado y desalar según indicaciones o tamaño del bacalao comprado (24 horas antes de prepararlo con 2/3 cambios de agua si se desala un trozo grande completo, entre media y una hora con cambios de agua cada 15 min si se desala ya cortado).

- 2 cebollas
- 4 patatas
- 6 huevos
- Aceite de oliva y/o girasol
- Perejil fresco
- Aceitunas negras

*Dentro de las innumerables formas de cocinar bacalao que presume Portugal (se decía que podría comerse una diferente cada día del año...), se encuentra ésta, sencilla y rápida pero con mucho sabor. Originaria de un tabernero del Barrio Alto de Lisboa (el señor Braz), ha alcanzado relevancia y es una de las más conocidas actualmente.*

*Como nací en Ciudad Rodrigo, muy cerca de la frontera salmantina de Portugal, pasamos más de 40 años disfrutando las vacaciones familiares de verano en las costas del atlántico portugués (Praia de Mira, Sao Pedro de Moel), por lo que Portugal acabó siendo una referencia muy importante en mi desarrollo personal y social, con grandísimas amistades y siempre disfrutando de su idiosincrasia, cultura y tradiciones.*

*La receta que sigue es una interpretación libre en cuanto a cantidades, ajustada según mis recuerdos.*

**Ignacio Domínguez Perrino**  
54 años

# Bacalao “à Brás” (o “a Bráz”)



**PREPARACIÓN**

- 1 Pelar y partir las cebollas, preferentemente en tiras de unos 4 cm (cortar círculos transversales y luego cortar el círculo en 4 partes, por ejemplo).
- 2 Sofreír la cebolla bien en un buen chorro de aceite de oliva (4 a 6 cucharadas soperas), empezando a fuego medio hasta que “suenen” y luego bajar el fuego y seguir rehogando hasta que quede casi transparente. Es importante que la cebolla quede muy bien rehogada, pero sin que se dore o se queme, por ello es fundamental hacerlo a fuego bajo y usar más tiempo. Usar una sartén con tapa ayuda en este cometido.
- 3 Mientras, lavar, pelar y cortar las patatas en forma tipo paja. No olvidar remover de vez en cuando la cebolla, y revisar que no se dore. Comenzar a freír las patatas en abundante aceite de girasol o de oliva, según su preferencia. Yo utilizo de oliva. Antes de echar las patatas verificar que el aceite esté bien caliente. Cuando las patatas burbujeen con fuerza, bajar el fuego. Es posible que se necesiten dos tandas para freír todas las patatas. Retirar la patatas a una fuente. Salar ligeramente (poco) las patatas, no se necesita mucha sal pues el bacalao ya tiene.
- 4 Preparar el bacalao: según sea trozo completo o bien tiras ya partidas, revisar y retirar las espinas con ayuda de unas pinzas y quitar las pieles si llevara. Partir en pequeñas tiras o trozos de 1 cm de ancho por unos 3 de largo, aproximadamente.
- 5 Partir el perejil fresco, un buen ramito, y dividir en dos partes.
- 6 Batir ligeramente (que no quede el color homogéneo amarillo, sino aún un poco separados clara y yema) los huevos en un bol.
- 7 Trocear unas aceitunas negras (unas 8) y reservar enteras el resto.
- 8 Cuando la cebolla está según dijimos transparente y tipo confitada, añadir el bacalao partido, las aceitunas partidas y una de las partes del perejil picado para rehogar junto con la cebolla, unos 3 minutos hasta que el bacalao esté de color blanco.
- 9 Añadir las patatas y mezclar bien todo, rehogando unos 2 minutos.
- 10 Añadir los huevos y, a fuego bajo, mezclar todo al gusto según se quiera el nivel de acabado, más o menos hecho.
- 11 Volcar sobre la fuente a servir, espolvorear por encima con la otra parte, abundante, de perejil picado y adornar con las aceituna negras enteras por encima.
- 12 Servir y comer recién hecho y... ¡buen provecho!

Pueden emplearse aceitunas negras de lata, con o sin pipo, así como aceitunas de aliño tipo amargo (moradas). Podría utilizarse para el adorno final también unos pickles o encurtidos. Como vino con buen maridaje, cualquier vino blanco frío, de Rueda o albariño. Por supuesto, cualquier vino Verde portugués. Recomendando “Quinta da Aveleda” vino verde, si se pudiera conseguir.



# Bizcocho



## INGREDIENTES

- Azúcar
- Harina
- 1 cucharada de leche
- Levadura
- Mantequilla

## ELABORACIÓN

- 1 Mezclamos bien todos los ingredientes.
- 2 Ponerlo en el molde y en el horno y 30 minutos y lo sacas.



*Esta receta la descubrí hace unos años buscando ideas para repostería sencilla en internet y desde el primer momento me cautivó. Y, para ser sincero, lo que me “enamoro” de esta receta no fue fundamentalmente lo de “bizcocho”, ni tampoco lo de “casero” -como le hubiera sucedido a un buen cocinero - sino... sí, lo otro, lo de “fácil”. Lo confieso, pero, por favor, guardadme el secreto... Si se supiera, sería el fin de mi (inmerecida) fama de buen repostero. Inmediatamente me sumergí en su lectura y, a medida que iba leyendo, mi “arrobamiento” no dejaba de aumentar. ¡¡Las medidas se daban en envases de yogur!! ¡¡Genial!! Una de las cosas que siempre ha molestado más a mi mentalidad de cocinero (o cocinillas, más bien) “de ciencias” es encontrarme en las recetas expresiones del estilo: “echar una pizca de sal”, “añadir un ‘chorreoncito` de aceite”, “salpimentar a gusto”, “hornear hasta que se dore”... Esta receta lo tenía todo. Si, además, como luego pudimos comprobar mi familia y yo mismo, resultaba exquisita, ¿qué más se le podía pedir? Son ya innumerables las veces que mis hijos la han hecho conmigo y la han llevado de desayuno al cole y para invitar a sus compañeros en sus cumpleaños. Os animo a que la probéis. Siempre sale bien. Confío en que también vosotros disfrutéis tanto o más que yo con esta sencilla receta.*

**Diego Castaño Boal**  
48 años

## Bizcocho casero fácil



### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 vasos (vacíos) de yogur (y llenos) de azúcar
- 1 yogur (este lleno) de yogur natural o de algún sabor
- 1 vaso de yogur de aceite de oliva
- 3 vasos de yogur de harina bizcochona
- Chocolate (negro o blanco) en pepitas

### PREPARACIÓN

- 1 Batir bien los huevos.
- 2 Añadir el azúcar y mezclarlo con los huevos batidos.
- 3 Añadir el yogur y el aceite y seguir mezclado.
- 4 Por último, añadir la harina bizcochona y amasar durante 2 o 3 minutos.
- 5 Verter la mezcla en un molde recubierto de papel vegetal y echar las pepitas de chocolate distribuidas por la masa.
- 6 Hornear durante unos 35 minutos a 190° en el horno previamente precalentado durante 3 minutos.
- 7 Una vez horneado, si se desea, se puede espolvorear azúcar glas por encima.

# Bizcocho de chocolate



## INGREDIENTES

Tres huevos  
 Un yogurt natural  
 Harina (la medida del bote de yogurt duplicado 3 veces)  
 Aceite de girasol (la medida del bote del yogurt duplicado una vez)  
 Azúcar (a medida del bote del yogurt duplicado una vez)  
 Cacao puro (la medida del bote de yogurt duplicado una vez)  
 Un sobre de levadura

## ELABORACIÓN

- 1 Batimos.
- 2 Le añadimos pepitas de chocolate por encima.
- 3 Lo metemos en el horno 180° arriba y abajo, 45 minutos.

*Esta receta la hemos realizado yo y mi familia porque es una receta muy fácil de elaborar, muy saludable ya que no tiene harina y además es muy divertida de hacer porque nos lo pasamos muy bien cocinando todos juntos.*

**Sara Lázaro y Diego Lázaro**  
 10 y 12 años

# Bizcocho de oreo



## INGREDIENTES

150 gramos de azúcar  
 3 huevos  
 150 gramos de mantequilla  
 1 yogur natural  
 200 gramos de harina  
 1 sobre de levadura  
 1 una pizca de sal  
 30 oreo  
 125 gramos de azúcar glass  
 2 cucharaditas de agua  
 2 oreo para picar (si quieres)



## ELABORACIÓN

- 1 Precalentamos el horno a 180° arriba y abajo: si esto no es posible, 160° solo con ventilador.
- 2 Tamizamos por un lado la harina la levadura y la sal en un bol.
- 3 En otro bol más grande mezclamos la harina la levadura y la sal ya tamizada y añadimos el azúcar, los huevos y el yogur. Por último añadiremos la mantequilla y batimos todo.
- 4 Troceamos 30 oreos en trozos grandes y las incorporamos a la mezcla.
- 5 Horneamos durante una hora.
- 6 Comprobamos con un palito el bizcocho y si sale limpio. ¡Lo tenemos!
- 7 Para terminar, glaseamos el bizcocho por encima.

FIN

**Kevin Orlando Rivera**

# Bizcocho de plátano

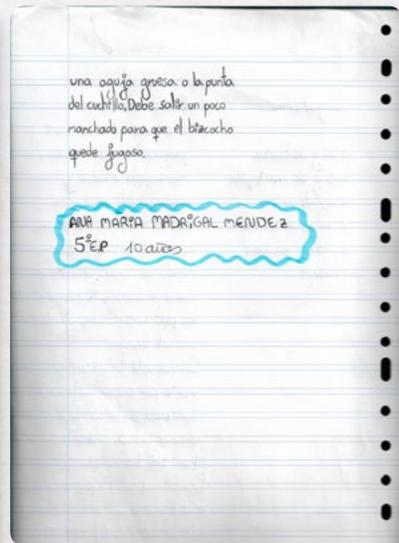


## INGREDIENTES

- 250 g de harina
- 125 g de mantequilla
- 150 g de azúcar
- 1 sobre de levadura
- 3 plátanos maduros
- 3 huevos

## ELABORACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 grados.
- 2 Prepara un molde untándolo con mantequilla o aceite y espolvoréalo con harina.
- 3 Bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una pasta espesa.
- 4 Añade los huevos y continúa batiendo.
- 5 Incorpora seguidamente los plátanos pelados y aplastados con el tenedor.
- 6 Cuando esté todo bien mezclado, vierte por encima la harina tamizada junto con la levadura y remueve cuidadosamente hasta unir todos los ingredientes.
- 7 Pasa la mezcla al molde y hornea 30 minutos. Para saber si se ha hecho antes de retirarlo del horno, introduce una aguja gruesa o la punta del cuchillo. Debe salir un poco manchado para que el bizcocho quede jugoso.



Ana María Madrigal Mendez  
10 años

# Bizcocho de yogur

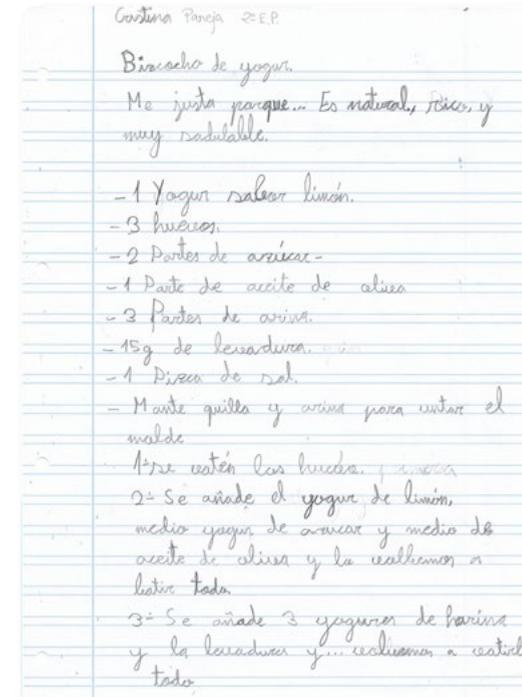


## INGREDIENTES

- 1 yogur sabor limón
- 3 huevos
- 2 partes de azúcar
- 1 parte de aceite de oliva
- 3 partes de harina
- 15 gramos de levadura
- 1 pizca de sal
- Mantequilla y harina para untar en el molde

## PREPARACIÓN

- 1 Primero se baten los huevos.
- 2 Después se añade el yogur de limón, medio vasito de yogur de azúcar, otro medio de aceite de oliva y lo volvemos a batir todo.
- 3 Se añaden 3 vasitos de yogur con harina y añadimos la levadura.
- 4 Por último lo batimos, le ponemos mantequilla y harina al molde y echamos la masa y lo metemos en el horno a 180° por 30 minutos.



Me gusta porque... Es natural, rico y muy saludable.

Cristina Pareja  
2ºE.P.

# Bizcocho de yogur



## INGREDIENTES

- 1 yogur (natural o de limón)
- Con el mismo vaso del yogur:
- 1 vaso de aceite
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de harina
- 4 huevos
- Un sobre de levadura

## PREPARACIÓN

- 1 Se mezcla todo bien, con cuidado de que no salgan grumos.  
Si quieres, le puedes añadir ralladura de limón o de naranja, pipitas de chocolate o nueces.
- 2 Se unta un molde para bizcochos con un poco de mantequilla y se echa la mezcla en el molde.
- 3 Se mete en el horno a 180°C unos 20 minutos, hasta que, al meter un cuchillo, te salga limpio.
- 4 Cuando está hecho, se deja enfriar y se desmolda.
- 5 Le puedes echar por encima un poco de azúcar glass.

Si lo quieres hacer más sano, puedes utilizar azúcar morena en vez de blanca y harina integral, en vez de blanca. Queda también muy rico.



*Hemos escrito esta receta, porque es muy sencilla y en casa la utilizamos mucho, ya que el bizcocho sale muy rico y es muy fácil de hacer.*

**Receta de Daniel, María y Pedro del Río Granado**

# Blanquette de veau “Blanqueta de ternera”



*Este es un plato muy típico francés me lo enseñaron mi abuela y mi madre.*

**Brigitte Falga  
64 años**

## INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kg de ternera blanca cortada en cubos
- Un poco de aceite para rehogar la carne
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 vaso de vino blanco
- 1 o 2 zanahorias
- Media cebolla
- Medio limón
- 2 cucharadas soperas de nata para cocinar
- 1 yema de huevo
- 1 latita de champiñones laminados
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

## REALIZACIÓN

- 1 Hay que rehogar la carne en un poco de aceite de oliva, a continuación cuando la carne está dorada se espolvorea una cucharada sopera de harina.
- 2 Se añade agua para cubrir la carne y un vaso de vino blanco.
- 3 Luego se añade a la carne las zanahorias cortadas en trozos, la cebolla laminadas, la hoja de laurel y la latita de champiñones laminados.
- 4 Se sazona todo con sal y pimienta.
- 5 Se deja cocer a fuego lento entre 1h 30 y 2 horas (entre 30 y 40 minutos en olla express).
- 6 Cuando la carne está cocida, a parte en un bol se mezcla el zumo de medio limón, 1 yema de huevo y 2 cucharadas de nata líquida para cocinar y se añade todo a la carne.

Está listo para comer acompañado de arroz blanco.



*El bocadillo de calamares es una merienda que me trae muy buenos recuerdos, aunque raramente mi madre lo hacía en casa. Cuando éramos pequeños mis cinco hermanos y yo, mis padres nos llevaban una vez al año, en Navidades, a la plaza Mayor, y nos compraban un bocadillo de calamares a cada uno, y después una trufa en La Mallorquina, en la puerta del Sol. Hace tiempo que no vivo en Madrid, pero de vez en cuando hago para cenar bocadillos de calamares, que me permiten disfrutar de mis recuerdos de infancia y ver las caras de placer de mi marido y mi hija. Por otro lado, en nuestra casa la mayonesa tradicionalmente la hacía, y la sigue haciendo, mi padre. Cuando cada Navidad vuelvo a Madrid, y nos juntamos a la mesa, disfruto de esa mayonesa que he aprendido a hacer cómo él, pero que nunca me sale tan buena como la que él prepara y todos apreciamos.*

**Inma Hernández Muñoz**  
56 años

## Bocadillo de calamares a la madrileña



### INGREDIENTES (3 personas)

Tres calamares de tamaño mediano  
100 ml aceite  
100 g harina  
Una cucharadita de sal  
Mayonesa  
1 lima o limón  
Una barra de pan, preferiblemente estilo chapata

### Para la mayonesa

1 huevo  
Limón  
Una cucharadita pequeña de sal  
Aceite

### ELABORACIÓN

- 1 Para hacer la mayonesa, se casca el huevo (que no esté frío) en un vaso de batidora alto. Se añaden varias gotas de limón, y la sal, y se añade el aceite en hilillo, muy poco a poco, mientras se bate con la batidora apoyada en el fondo del vaso, sin subir ni bajar, hasta que coge la consistencia de emulsión.
- 2 Se lavan los calamares, y se cortan en rodajitas de un centímetro aproximadamente. Se pone la harina con la sal en una caja de plástico con tapa, se meten los calamares cortados, se cierra la caja y se agita. Mientras tanto, se calienta el aceite en una sartén pequeña, y cuando esté caliente se fríen los calamares en varias tandas. Cuando están un poco doraditos, se sacan de la sartén y se ponen en un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Se abre la chapata por la mitad, dejando un borde unido, y se pone en la tostadora o en una sartén. Cuando esté crujiente se pone mayonesa, los calamares, ralladura de lima y unas gotitas de lima, y ¡a comer!.

# Borsch verde



## INGREDIENTES

- 1 cuarto de pollo
- 200 g de espinacas
- 3 patatas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 huevos cocidos

## PREPARACIÓN

- 1 Se hace un caldo con el pollo.
- 2 Cortamos la patata en dados y la añadimos al caldo.
- 3 Picamos la cebolla y rallamos las zanahorias. Después pochamos la zanahoria y la cebolla con aceite de oliva cuando la patata esté hecha echamos la cebolla y las zanahorias. Añadimos las espinacas y echamos un poco de sal. Después cortamos los huevos en dados y los echamos. Si se quiere se puede echar nata en la sopa. Se suele servir con pan.



*El Borsch verde es una sopa tradicional ucraniana.*

**Pedro Makarenko**  
12 años

# Budin de bonito



## INGREDIENTES

- 1 lata de bonito al natural o en escabeche de 500 g
- 1 lata de tomate natural de 500 g
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos
- 30 g de mantequilla
- 1 cucharada de Jerez o vino blanco
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- 1 Poner el aceite a calentar y añadir la cebolla muy picadita pochando hasta que esté transparente, añadir el tomate y dejar que se haga a fuego lento durante 30 minutos.
- 2 Poner el pan rallado a remojar en la leche, desmenuzar el bonito y añadir a la mezcla, añadir sal y pimienta y dejar que reposo 1 hora. Pasado este tiempo, añadimos las yemas de huevo, la mantequilla derretida y las claras a punto de nieve. A continuación se mezcla con el tomate y se vierte en un molde redondo previamente untado con aceite y espolvoreado con pan rallado, se pone a cocer al baño María hasta que esté hecho (se nota cuando está listo al empezar a despegarse por las paredes).
- 3 Se deja enfriar y se desmolda.



*Queridas amigas, comparto esta receta de cocina con vosotras, porque es sencilla, económica y suele tener éxito. Los ingredientes son fáciles de tener en casa.*

*La historia de este plato es la siguiente. Yo tenía una tía que guisaba muy bien, pero tenía poco dinero, así que un día que tuvo invitados, se le ocurrió este plato, desde entonces, en mi familia, se hizo popular y a los niños les gusta porque parece una tarta. La experiencia de años cocinando con amor para nuestra familia, nos hace felices*

**Charo García Prada**  
80 años y ...



# Canelones de espárragos con crema y queso rallado



## INGREDIENTES (2 personas)

1 bote de espárragos trigueros  
6 placas de canelones precocidos  
1 sobre de crema de espárragos  
Queso rallado

## ELABORACIÓN

- 1 Poner las placas en agua unas horas antes.
- 2 Sacar las placas en papel de cocina , para que absorban el agua.
- 3 Poner en cada placa tres espárragos, partidos por la mitad y hacer un rollito.
- 4 Hacer la crema de espárragos como viene en el sobre. Con un poco menos de agua.
- 5 Poner las placas en una fuente de horno, con la crema por encima, espolvorear con queso rallado el que más os guste y gratinar.

Mercedes Maroto Gas

# Carne mechá *en la olla exprés*



## INGREDIENTES

### Para la maceración:

Cabezada de lomo o un lomo de cerdo entero  
Una cabeza de ajos, pelada con los ajos enteros  
Vino blanco que lo tape  
Orégano, sal, pimienta, clavo (3)  
Pimentón

*Toda mi familia es de la Puebla de los Infantes, un bonito pueblo de Sevilla. La carne mechá es un plato típico de allí.*

*Esta receta me la dio mi tía Lola, que la cocina riquísima. Para mi familia comer la carne mechá nos recuerda a La Puebla de los Infantes y a toda la familia y amigos que queremos de allí.*

**Mamen Muñoz Contreras**  
54 años

Todos estos los ingredientes se ponen a macerar. El tiempo de maceración es de al menos 1 hora, pero mejor dejarlo macerando toda la noche.

### Para después de la maceración:

½ cebolla

## ELABORACIÓN

- 1 Pochar ½ cebolla troceada con los ajos y la carne (que estaban en maceración). Dorar por los dos lados.
- 2 Una vez dorada, añadimos todo lo que queda en la maceración.
- 3 Añadimos agua (que tape la carne, pero sin echar mucha).
- 4 Tapamos la olla exprés y contamos 20 minutos desde que empiece a hervir (no dejarlo más tiempo, porque se quedaría la carne muy blanda para cortarla).
- 5 Sacamos la carne y dejamos cocer la salsa para que espese.
- 6 La carne la cortamos muy finita.
- 7 Una vez espesada la salsa añadimos la carne.



*Este plato lo probamos en un restaurante y hemos investigado en libros de cocina e internet para dar con una receta que nos guste. Y esta nos encanta y sale riquísima.*

**Esther García (profe y familia)**



## Carrileras de cerdo ibérico al Pedro Ximénez



### INGREDIENTES (4 personas)

2 o 3 carrileras de cerdo ibérico por persona  
Aceite de oliva virgen extra  
Harina  
2 puerros  
4 zanahorias  
½ pimiento rojo

2 hojas de laurel  
Un vaso y medio de vino tinto  
Un vaso y medio de vino Pedro Ximénez  
1 diente ajo  
½ medio litro de caldo de carne  
Un manojo de tomillo

### ELABORACIÓN

- 1 Limpiar las carrileras, hay que quitarles la telilla que llevan (el carnicero te lo puede hacer). Una vez limpias, se enharinan y se marcan en la cacerola, donde se van cocinar, a fuego fuerte en el aceite. Simplemente marcarlas.
- 2 Se retiran las carrileras, y en el mismo aceite donde se ha marcado, pochamos a fuego suave las verduras, picadas muy finas, durante 20 minutos. Añadimos las hojas de laurel.
- 3 Una vez pochadas las verduras, se retira el aceite sobrante. A continuación añade una cucharada de harina a las verduras, y rehoga medio minuto.
- 4 Añade el vaso y medio de vino tinto y el otro vaso y medio de Pedro Ximénez, a las verduras. Hay que subir el fuego al máximo para que se evapore el alcohol.
- 5 En un mortero, se pica el ajo con un poco de caldo (2 cucharadas).
- 6 Añadimos el "majao" a la cazuela con las verduras, junto con las carrileras y el jugo que hayan podido soltar.
- 7 Añadimos el medio litro de caldo de carne, o hasta casi cubrir las carrileras. Con un hilo para cocinar, ata el manojo de tomillo e incorpóralo.
- 8 Cocinar a fuego medio durante hora y media, o hasta comprobar que la carne prácticamente se deshace.
- 9 Se puede acompañar, con un arroz blanco, puré de patata o patatas fritas.

# Churundulitos



## INGREDIENTES

- Un huevo
- ½ Cucharadita de levadura
- ½ vaso de agua
- 6 Cucharaditas de harina
- Un pellizco de sal
- Azúcar



## ELABORACIÓN

- 1 En un cuenco echas el huevo y lo bates, le echas la levadura, el medio vaso de agua y las 6 cucharadas de harina y lo mueves con un tenedor. Si queda muy líquida la masa le echas un poco más de harina y también le echas un poco de sal. Tiene que quedar suave y luego con una cuchara sopera, lo vas echando en la sartén. Que no esté muy caliente el aceite si no se te queman, les das vuelta y vuelta hasta que estén doraditos y por último espolvoreas azúcar
- 2 ¡Ya están listos para comer!

*Esta receta es una receta familiar que va desde mi bisabuela Ángela, pasó por mi abuela, luego a mi madre y por último a mí.*

**Julia Arranz Hernández, 6ªE.P., 11 años**  
**Juan Arranz Hernández, 2ªE.P., 8 años**

# Doradas al horno



## INGREDIENTES

- 2 doradas
- 4 patatas
- 2 cebollas
- 1 vaso de vino blanco
- 2 vasos de agua
- Una pizca de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo



## PREPARACIÓN

- 1 Pelamos las patatas y las cortamos en finas láminas. Seguidamente hacemos lo mismo con las cebollas.
- 2 Las colocamos en una fuente para horno, echamos un poco de sal y aceite. A continuación precalentamos el horno a 200 C, mientras se calienta el horno, pelamos los dientes de ajo y los machacamos en el mortero junto con un poco de aceite, lo mezclamos bien.
- 3 Después, abrimos la dorada y repartimos por su interior el aliño. Colocamos las doradas sobre el lecho de patatas y las cebollas y lo introducimos en el horno que ya está caliente y lo dejamos durante una hora y quince minutos a 200° C (según potencia de horno).
- 4 Acabado el tiempo de cocción, sacamos la fuente del horno y listo para comer.

# El cocido de Milagros



*Esta es la receta de una tradición: el cocido de los domingos que hacía mi madre. Es la historia de nueve hermanos achuchados alrededor de una diminuta mesa, donde siempre había sitio para un plato más de cualquier amigo que se presentara, sin avisar, a saborear las mieles de un cocido con fama en todo el barrio. Es el recuerdo del olor que ya impregnaba la escalera según te ibas acercando a la puerta, de la generosidad del plato que pasaba a casa de una vecina, a pesar de los apuros, del amor al cocinar, al servir y el disfrutar del rato juntos durante la comida y sobremesa.*

**Ana de Torres Frutos**  
50 años

## INGREDIENTES (4 personas y alguna más)

- 300 g garbanzos
- Un hueso fresco
- Una punta de codillo
- 250 g carne de falda
- 500 g morcillo
- Un cuarto de pollo
- Un trozo de longaniza fresca
- 100 g tocino blanco
- Una morcilla de Burgos
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- Un puerro
- Un nabo
- Un puñado de judías verdes
- 250 g repollo
- Cuatro puñados de fideos

### Para la salsa

- 1 Tomate blando natural
- 1 cucharadita de cominos
- 3 cucharadas aceite de oliva
- Un diente de ajo
- Medio vasito de caldo de cocido
- Patata del cocido para espesar

## ELABORACIÓN

- 1 Poner en remojo los garbanzos la noche antes. En una olla a presión se ponen los garbanzos, las verduras peladas y lavadas, enteras, y las carnes y demás ingredientes (excepto la morcilla y los fideos) cubiertos con agua abundante. Se cierra la olla y se deja cocer a fuego lento al menos 45 minutos. Si lo hacemos en una cazuela convencional, se deja cocer, lentamente dos horas y media o hasta que tenga el punto deseado y los garbanzos estén tiernos. Abrimos la olla cuando sea posible e incorporamos la morcilla en el último momento para que se cueza sin romperse.
- 2 Preparamos la salsa en mortero o con batidora, mezclando el tomate pelado (se puede escaldar antes para facilitar la labor), el comino, el ajo pelado y el aceite. Batimos bien y añadiremos un poco de caldo del cocido o patata del cocido para espesar al gusto.
- 3 Colamos dos litros del caldo en una cazuela para hacer la sopa, incorporando los fideos cuando eche a hervir, removiendo para que no se apelmacen.
- 4 Se sirve primero la sopa y luego las carnes acompañadas de las verduras y los garbanzos. La salsa es opcional para aderezar los garbanzos.
- 5 Mi madre hacía un picadillo en juliana con las verduras mezcladas, ya cocidas, con un poco de caldo, que eran la delicia de los más vegetarianos.

¡¡QUE APROVECHE!!

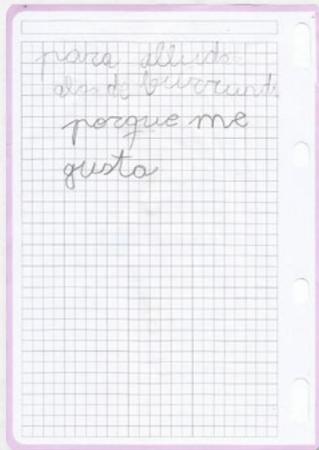
# Ensalada de pasta



## INGREDIENTES

- Lechuga
- Tomate
- Atún
- Maíz
- Pasta
- Vinagre
- Aceite
- Y la Sal

Y a comer



- Para ayudar a los de Burundi.
- Porque me gusta.

Rubén Ortega Miguel

# Ensalada fría cubana



## INGREDIENTES

- Espaguetis (300 g)
- Queso Emmental o similar (250 g)
- Jamón de York (300 g)
- Piña natural (1)
- Ensaladilla rusa natural o en bote, unos 200 g, pero puede ser al gusto

### Para adornar

- Fresas
- Frambuesas
- Arándanos

La "ensalada fría cubana" es una comida tradicional de Cuba. No puede faltar en ningún evento familiar ni social, como bautizos, cumpleaños, celebración de los 15 años en las jovencitas, y en las bodas.

Para mi tiene un significado especial porque mi Esposo (Q.E.P.D.) que era cubano me enseñó a prepararla en nuestras estancias en Cuba, inclusive no faltó en nuestra boda que se celebró en su tierra (Holguín - Cuba).

Hay muchas modalidades de esta "receta", como por ejemplo hacerla con coditos de pasta o macarrones, ponerle lechuga, pollo cocido, manzana... Pero los ingredientes de la receta que propongo no pueden faltar...

Imprescindible la PIÑA.

María Begoña de Luis Fernández

## ELABORACIÓN

- 1 Se hierven, en agua con algo de sal, los espaguetis previamente cortados en trozos, hasta que estén al dente. Se dejan enfriar antes de escurrir el agua.
- 2 Se reservan en un recipiente.
- 3 Se cortan en pequeños cuadraditos el queso y jamón de York. Se vierten al recipiente de los espaguetis.
- 4 Se corta la piña en forma ovalada, se vacía y se reserva todo el contenido. Se corta y se vierte al recipiente con los demás ingredientes. También se corta en trozos pequeños la parte de piña que no se va a utilizar como contenedor de todo el preparado.
- 5 Se le pone la piña y la mayonesa en el recipiente con el resto de ingredientes.
- 6 Ya con todo preparado se vierte parte del contenido en la piña hueca y el resto se pone en otros dos pequeños recipientes.
- 7 Finalmente, se adorna la piña y los pequeños recipientes con el contenido de la receta con las fresas, frambuesa y arándanos.

El resultado lo vemos en la foto.



# Filetes de pollo rellenos en salsa



## INGREDIENTES

- Filetes de pechuga de pollo finitos
- Queso en lonchas (el que os guste)
- Jamón de York o serrano
- Pan rallado
- Huevos

## Salsa

- 1 cebolleta
- 1 pimiento verde
- 2 tomates



## VAMOS A PREPARARLOS

- 1 Poner en un filete de pollo un poco de sal y pimienta (al gusto) encima una loncha de queso y otra de jamón, le ponéis otro filete encima y un poquitín de sal, lo aplastáis bien, le rebozáis en pan rallado y el huevo batido, lo freís en aceite caliente, pasándolo a un plato con papel de cocina para que absorban el aceite.

## SALSA

- 1 En una sartén pocháis la cebolleta y el pimiento a fuego lento y poco aceite, cuando este, echáis el tomate, lo freís un poquito, si tenéis caldo de pollo lo añadís, que no tenéis, agua, luego por la batidora, ya tenéis una salsita para acompañar los filetes

## RECOMENDACIÓN

- 1 Esta salsa es opcional, podéis servirlos con ensalada, salsa de tomate, patatas fritas, con lo que os guste. La sal también, al gusto de cada uno.

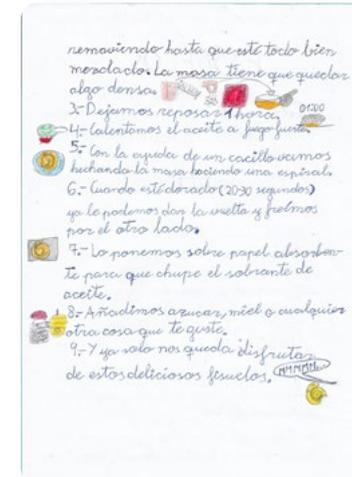
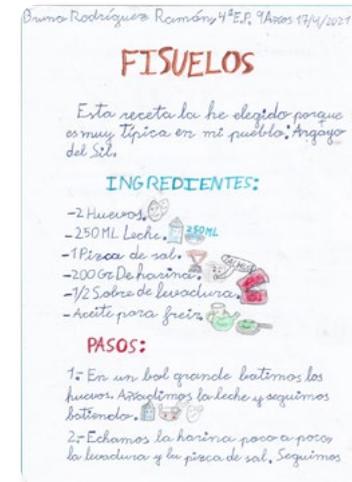
Mercedes Maroto Gas

# Fisuelos



## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 250 ml leche
- 1 pizca de sal
- 200 g harina
- ½ sobre de levadura
- Aceite para freír



## ELABORACIÓN

- 1 En un bol grande batimos los huevos. Añadimos la leche y seguimos batiendo.
- 2 Echamos la harina poco a poco, la levadura y la pizca de sal. Seguimos removiendo hasta que esté todo bien mezclado. La masa tiene que quedar algo densa.
- 3 Dejaos reposar 1 hora.
- 4 Calentamos el aceite a fuego fuerte.
- 5 Con la ayuda de un cacillo vamos echando la masa haciendo una espiral.
- 6 Cuando esté dorado (20-30 segundos) ya le podemos dar la vuelta y freímos por el otro lado.
- 7 Lo ponemos sobre papel absorbente para que chupe el sobrante de aceite.
- 8 Añadimos azúcar, miel o cualquier otra cosa que te guste.
- 9 Y ya sólo nos queda disfrutar de estos deliciosos fisuelos.

Esta receta la he elegido porque es muy típica en mi pueblo: Argayo del Sil

Bruno Rodríguez Ramón  
9 años

# Flan



## INGREDIENTES

- 100 centilitros de leche
- 1 huevo
- 10 o 15 g de azúcar que se hace caramelo
- Nata (opcional)

## PREPARACIÓN

- 1 Hierves el azúcar hasta que se haga caramelo.
- 2 Después, en un bol, pones el huevo y la leche, lo bates y lo pones en el horno a 300° 20 min.
- 3 Por ultimo le pones el caramelo y la nata.

Si lo quieres hacer más sano, puedes utilizar azúcar morena en vez de blanca y harina integral, en vez de blanca. Queda también muy rico.

*Fui al restaurante de mi padre, comimos hasta llegar al postre y... por primera vez elegí flan ¡Me encantó! Así que tuve la idea de hacer uno, así que le pregunté a mi padre si podríamos hacerlo y me dijo que sí pero en la hora del descanso. Cuando llegó la hora me dijo los ingredientes y cómo hacerlo.*

*Cuando terminamos se lo di a mi madre y le gustó mucho.*

**Elsa Inés Mayorga**  
11 años

# Flan de huevo



## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de azúcar para caramelizar
- 4 huevos
- 8 cucharadas grandes de azúcar
- Medio litro de leche

## PREPARACIÓN

- 1 Lo primero que tenemos que hacer es caramelizar el flanero y para ellos pondremos en él 3 cucharadas de azúcar. Lo llevaremos al fuego a calentar y una vez esté derretido el azúcar (líquido), quitaremos del fuego, lo apagaremos y giraremos el flanero con el fin de que se impregnen todas sus paredes con el azúcar líquido. A continuación lo separaremos en un lado.
- 2 En un bol pondremos el resto de los ingredientes (huevos, azúcar y leche) y con la ayuda de una batidora, los mezclaremos muy bien.
- 3 Esta mezcla una vez batida la echaremos en el flanero y taparemos, bien con su propia tapa o bien (si no tenemos) con papel "albal"
- 4 En la olla a presión pondremos dos dedos de agua, introduciremos el flanero y llevaremos al fuego. Una vez aparezca la señal de la olla (aros) de que esta hirviendo, dejaremos que hierva unos 6 minutos.

*Por qué esta receta: He elegido esta receta porque es un rico postre, muy alimenticio y de fácil preparación, por lo que en el momento de alguna comida familiar o con amigos podremos disfrutar todos juntos de la misma.*

**Alvaro Díez Calderón (profe)**

Pasado este tiempo apagaremos el fuego y dejaremos enfriar para destapar.

Una vez podamos abrir la olla, sacaremos el flanero y dejaremos que se enfríe totalmente.

- 5 Cuando comprobemos esta frío, lo destaparemos y ya podemos desmoldar con cuidado, procurando no se derrame el caramelo líquido fuera de la bandeja en la que vamos a llevar a la mesa.

Dejar enfriar en el refrigerador, sacar un poco antes de comerlo y si os apetece y os gusta podéis acompañarlo con nata

Por fin..... **QUE OS GUSTE Y BUEN PROVECHO!!!!**



# Galletas de mantequilla



## INGREDIENTES

- 125 gr de mantequilla
- 450 gr de harina
- 160 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 sobre de levadura

## PREPARACIÓN

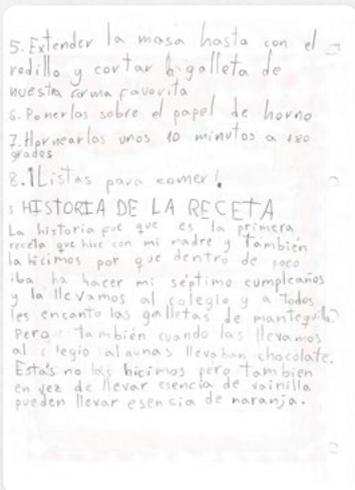
- 1 Mezclar la mantequilla, el azúcar y los huevos
- 2 Añadir poco a poco la harina con la levadura y la esencia de vainilla.
- 3 Amasar hasta que todo esté integrado
- 4 Dejar la masa en la nevera hasta que endurezca
- 5 Extender la masa con el rodillo y cortar las galletas de nuestra forma favorita.
- 6 Ponerlas sobre el papel de horno.
- 7 Hornearlas unos 10 minutos a 180 grados.

¡Listas para comer!

*La historia fue que es la primera receta que hice con mi madre y también la hicimos porque dentro de poco iba a ser mi séptimo cumpleaños y la llevamos al colegio y a todos les encantó la galleta de mantequilla. Pero también, cuando las llevamos al colegio, algunas llevaban chocolate.*

*Estas no las hicimos, pero también en vez de llevar esencia de vainilla pueden llevar esencia de naranja.*

**Andrea Camacho Rodríguez**  
10 años



# Galletas saludables



## INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- Medio yogur natural
- 150 g de copos de avena
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de levadura
- 2 cucharadas de almendra molida
- 1 puñado de uvas pasas
- Edulcorante al gusto
- 2 cucharadas de coco rallado y/o 2 cucharadas de cacao negro desgrasado

## PASOS

- 1 Pre calentamos el horno a 180 grados.
- 2 Aplastamos bien los plátanos.
- 3 En un bol aparte, mezclamos los ingredientes secos.
- 4 Añadimos el plátano y el yogur.
- 5 Mezclamos todo y dejamos reposar unos minutos.
- 6 Hacemos bolitas y las ponemos en la bandeja del horno. Es importante tener las manos húmedas.
- 7 Aplastamos cada bolita con ayuda de una espátula y metemos al horno.
- 8 Introducimos al horno durante 13 minutos, sacamos y dejamos reposar encima de papel de cocina.

*La historia de esta receta es muy reciente. Comenzó hace un año, en época de confinamiento. Con tiempo para cocinar y con poca actividad por delante, había que buscar formas de comer rico, pero también cuidarse. Y lo mejor es que cuando acabó la cuarentena se quedó en nuestro repertorio de cocina y es muy habitual en desayunos y meriendas. Espero que os guste.*

**Sergio Falcón (profe)**  
32 años



Daniel 16-4-2021  
 Hamburguesa gourmet

Ingredientes

- 1) 750 gr de carne picada de vacuno
- 2) 50 gr de pan rallado
- 3) 1 huevo
- 4) 2 cucharadas de mostaza
- 5) 2 cucharadas de salsa de soja
- 6) 8 lonchas de bacon
- 7) 150 gr de champiñones
- 8) 1 cebolla morada
- 9) 1 tomate
- 10) 2 cucharadas de aceite de oliva
- 11) Sal al gusto
- 12) Varias lechugas para adornar
- 13) 4 panes grandes de hamburguesa
- 14) Ketchup
- 15) Mostaza

Preparación

1) Preparación de la carne  
 Mezcla homogéneamente la carne con el

pan rallado, la mostaza, la soja y el huevo y la sal y divide en 4 porciones. Amasa para que quede con la típica forma de la hamburguesa, con un diámetro que no exceda el pan. Para cocinarlas, puedes hacerlas a la plancha o en una sartén con poco aceite a fuego alto, por al menos 3 minutos por lado, que quede tierna y jugosa. Las tiras de bacon las puedes dorar en la misma plancha o sartén.

2) Preparación de los champiñones  
 Corta los champiñones en láminas (puedes comprar ya laminados), corta la cebolla en juliana y ponlos a sofreír con el aceite de oliva por unos 5 minutos.

3) Corta los tomates en rodajas y las hojas de las lechugas en trozos no muy grandes.

Daniel 17-4-2021  
 Ahora arma las hamburguesas a tu gusto, sobre los panes vas poniendo todos los ingredientes, la carne, el sofrito de champiñones y cebollas, los tomates, las lechugas, el bacon y finalmente la mostaza y el ketchup. Le puedes poner queso, mayonesa, lo que más te guste ya que es tan versátil que cada quién tiene su manera de comerla!!!

Daniel Perea López  
 4º E.P.  
 9 años



# Hamburguesa gourmet



## INGREDIENTES

- 750 g de carne picada de vacuno
- 50 g de pan rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 8 lonchas de bacon
- 150 g de champiñones
- 1 cebolla morada
- 1 tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Varias lechugas para adornar
- 4 panes grandes de hamburguesa
- Ketchup
- Mostaza

## PREPARACIÓN

- 1 Preparación de la carne: Mezcla homogéneamente la carne con el pan rallado, la mostaza, la soja, el huevo y la sal y divide en 4 porciones. Amasa para que quede con la típica forma de la hamburguesa, con un diámetro que no exceda el pan. Para cocinarlas puedes o hacerlas a la plancha o en una sartén con un poco de aceite a fuego alto, por al menos 3 minutos por lado, que quede tierna y jugosa. Las tiras de bacon las puedes dorar en la misma plancha o sartén.
- 2 Preparación de los champiñones: Corta los champiñones en láminas (puedes comprar ya laminados), corta la cebolla en juliana y ponlos a sofreír con el aceite de oliva por unos 5 minutos.
- 3 Corta los tomates en rodajas y las hojas de las lechugas en trozos no muy grandes.
- 4 Ahora arma las hamburguesas a tu gusto, sobre los panes vas poniendo todos los ingredientes, la carne, el sofrito de champiñones y cebollas, los tomates, las lechugas, el bacon y finalmente la mostaza y el ketchup. Le puedes poner queso, mayonesa, lo que más te guste ya que ¡es tan versátil que cada quién tiene su manera de comerla!

Daniel Perea López  
 9 años



*La historia es que mi abuela me los hacía cuando era pequeña y me volvían loquita y entonces aprendí a hacerlos. Los he elegido por eso, os van a quedar de rechupete.*

*Gracias por ver esta receta, es mi comida favorita.*

*Un besazo.*

**Iris Martín**  
Grupo La Paz, 1<sup>a</sup> de Primaria

# Huevitos rellenos



## INGREDIENTES

8 huevos (2 por persona)  
150 g de atún en aceite de oliva  
Bote de tomate frito  
Mayonesa

## ELABORACIÓN

### Cocción de los huevos

- 1 Comenzamos por cocer los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos.
- 2 Pasado el tiempo, los sumergimos en agua fría. Una vez fríos los pelamos y los cortamos en mitades. Retiramos las yemas cocidas y las reservamos.

### Preparación del relleno

- 1 Abrimos las latas de atún. Retiramos el atún y escurrimos. Lo echamos en un bol grande, con las yemas (todas menos una que reservamos para la decoración final), un poco de tomate frito (para que quede una textura como de masa no echar demasiado) y comenzamos a machacar con un tenedor toda la mezcla. Poco a poco se irá creando una mezcla homogénea y suave, que será el relleno de las claras vaciadas. Podemos ayudarnos de la batidora para conseguir una textura más suave.

### Rellenar los huevos

- 1 Para rellenar las claras, usad una pequeña cucharillas (tamaño las de café).
- 2 Cogemos un poco de masa, rellenamos el hueco y ponemos más masa simulando el tamaño original que tendría el huevo.

### Presentación final de los huevos rellenos

- 1 Tendríamos ya listos los huevos rellenos. Para rematar el plato, añadimos un poco de mayonesa en la parte superior del relleno y por encima la yema que reservamos al principio rayada.

# Huevos duros en salsa



## INGREDIENTES

6 huevos  
 Harina  
 Pan rallado  
 Huevo para rebozar  
 1 lata de guisantes

## Salsa

1 cebolleta  
 ½ vasito de vino blanco  
 Perejil  
 Ajo  
 ½ cucharadita de harina  
 Un poquito de azafrán



## VAMOS A PREPARARLOS

1 Cocemos los huevos con un puñadito de sal, los enfriamos y pelamos, los partimos por la mitad a lo largo, los rebozamos en harina, sacudiéndola bien, a continuación en huevo y finalmente en pan rallado, los freímos en aceite caliente y los reservamos en un plato con papel de cocina, para que absorban el aceite.

**Mercedes Maroto Gas**  
 78 años

## SALSA

1 Pochamos una cebolleta, cuando este, incorporamos la harina, damos unas vueltecitas para que pierda el sabor a crudo, añadimos el vino blanco el ajo, perejil y azafrán bien machacado, podéis añadir media pastilla de avecrem y el agua, ponéis los huevos, que el agua los cubra, que no sobrepase, a fuego lento, para que no se deshaga el empanado, durante 20 minutos, a media cocción incorporáis los guisantes, los espolvoreáis con otro poquito de perejil y servirlos calentitos con unos picatostes alrededor.

# Huevos en salsa



Uti

## INGREDIENTES

6 Huevos  
 1 latita de champiñón  
 1 latita de pimientos rojos  
 100 g jamón serrano  
 1/4 de cebolla  
 1 ajo  
 1 latita de atún en aceite  
 Tomate frito  
 Aceite, sal y un chorrito de vino blanco  
 1 cucharada de pan rayado

## ELABORACIÓN

- 1 Los huevos se cuecen, se pelan, se parten a la mitad y se reservan.
- 2 En una sartén se pone un poquito de aceite y se rehoga el jamón partido en trocitos pequeños, y se aparta en una cazuela.
- 3 A continuación, se hace lo mismo con los champiñones y los pimientos por separado, escurriéndolos y guardando el líquido para después añadirlo. Se cortan en trozos pequeños así mismo con la cebolla y el ajo, y se van añadiendo a la cazuela. Cuando están todos rehogados, se añade el atún, los líquidos del champiñón y los pimientos, el tomate, una cucharada de pan rayado, un poquito de sal, el chorrito de vino blanco y medio vaso de agua.
- 4 Se mezcla todo todo y que hierva un poco, a continuación se introducen los huevos ya cortados y listo para servir.



*Elegido esta receta porque es mi comida favorita.*

**Lucía Córdoba Sanz**  
9 años

# Lasaña



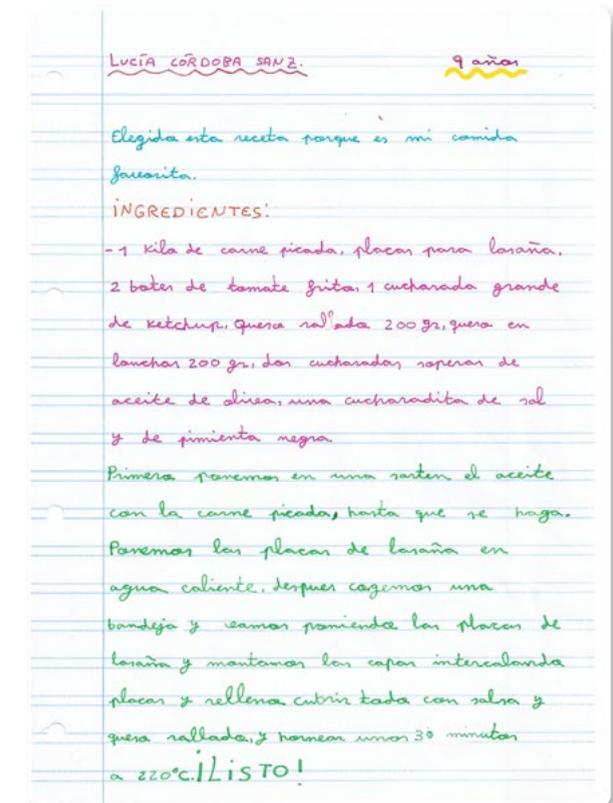
## INGREDIENTES

- 1 kg de carne picada
- Placas para lasaña
- 2 botes de tomate frito
- 200 g de queso rallado
- 200 g de queso en lonchas
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal y de pimienta negra

## PREPARACIÓN

- 1 Primero ponemos en una sartén el aceite con la carne picada, hasta que se haga.
- 2 Ponemos las placas de lasaña en agua caliente.
- 3 Después cogemos una bandeja y vamos poniendo las placas de lasaña y montamos capas intercalando placas y relleno. Cubrir todo con salsa y queso rallado, y hornear unos 30 minutos a 220 °C.

¡LISTO!

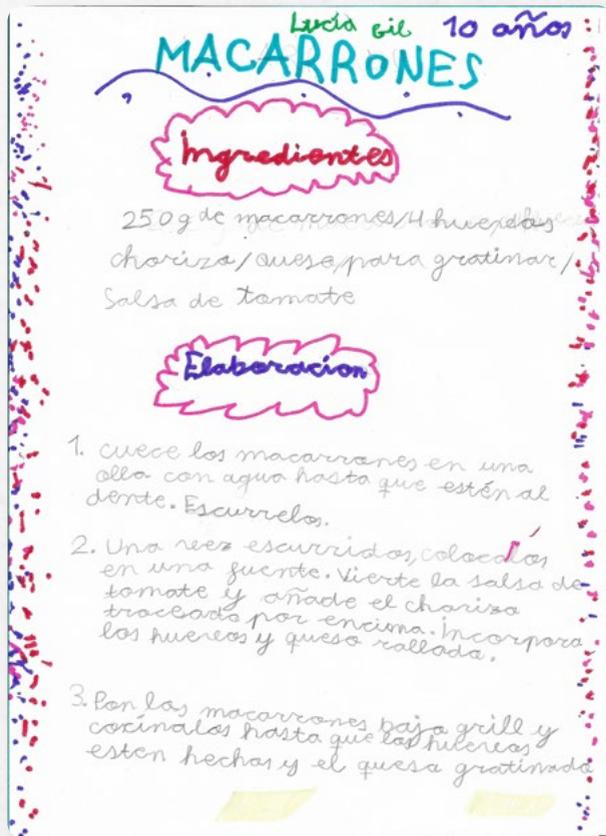


# Macarrones



## INGREDIENTES

- 250 g de macarrones
- 4 huevos
- Chorizo
- Queso para gratinar
- Salsa de tomate



Lucía Gil  
10 años

## PREPARACIÓN

- 1 Cuece los macarrones en una olla con agua hasta que estén al dente. Escúrrelos.
- 2 Una vez escurridos, colócalos en una fuente. Vierte la salsa de tomate y añade el chorizo troceado por encima. Incorpora los huevos y queso rallado.
- 3 Pon los macarrones bajo grill y cocínalos hasta que los huevos estén hechos y el queso gratinado.

# Macarrones al horno



## INGREDIENTES

- 400 g de macarrones
- Una pechuga de pollo
- 200 g de beicon
- 200 g de chorizo Revilla
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Tomate frito (puede ser de bote) 1-1/2
- 50 g de mantequilla
- Queso rallado para gratinar

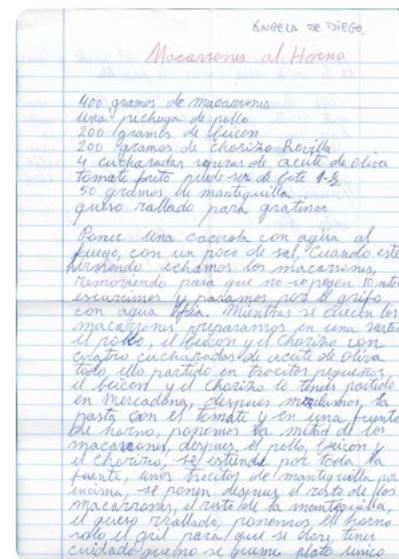
## PREPARACIÓN

- 1 Poner una cacerola con agua al fuego, con un poco de sal. Cuando esté hirviendo echamos los macarrones, removiendo para que no se peguen, 10 minutos. Escurrimos y pasamos por el grifo con agua fría.
- 2 Mientras se cuecen los macarrones, preparamos en una sartén el pollo, el beicon y el chorizo con 4 cucharadas de aceite de oliva, todo ello partido en trocitos pequeños (el beicon y el chorizo lo tenéis partido en Mercadona). Después mezclamos la pasta con el tomate y en una fuente de horno ponemos la mitad de los macarrones, después el pollo, beicon y el chorizo, se extiende por toda la fuente unos trocitos de mantequilla por encima, se ponen después el resto de los macarrones, el resto de la mantequilla y el queso rallado.
- 3 Ponemos el horno sólo el grill para que se dore, tened cuidado que no se queme.

Plato único: ponemos una ensalada al gusto y ¡todos a la mesa para comer en familia!

*Esta receta no recuerdo quién me la enseñó hace más de sesenta y cincuenta que se la pongo cuando nos reunimos todos en mi casa, a mis hijos y nietos que les gusta mucho y aunque no sean puntuales no pasa nada.*

*Espero que quiera hacerla y le salga bien. ¡Buen provecho!*



Ángela de Diego  
80 años

# Macarrones con tomate y salchichas



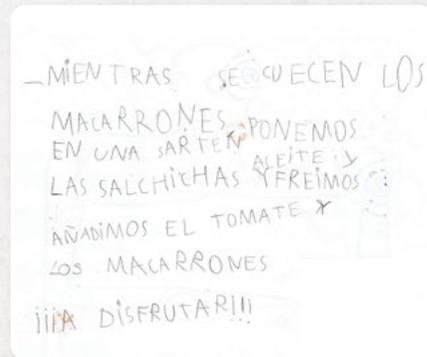
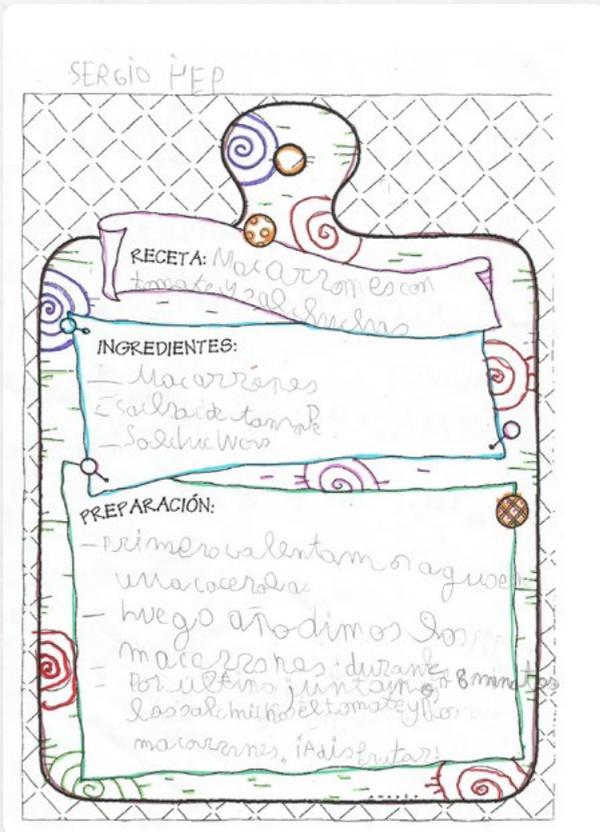
## INGREDIENTES

- Macarrones
- Salsa de tomate
- Salchichas

## PREPARACIÓN

- 1 Primero calentamos agua en una cacerola.
- 2 Luego añadimos los macarrones durante 8 minutos.
- 3 Mientras se cuecen los macarrones ponemos en una sartén aceite, las salchichas y freímos.
- 4 Añadimos el tomate y los macarrones.

¡A disfrutar!



Sergio Gómez  
4 E.P.

# Magdalenas



## INGREDIENTES

- Yogur de limón
- 3 huevos
- 1 vaso de aceite
- 2 vasos de azúcar
- 3 vasos de harina
- 1 sobre de levadura

## ELABORACIÓN

- 1 En un cuenco metemos el yogur junto con los huevos y lo batimos. Añadimos el aceite, los 2 vasos de azúcar y mezclamos bien. Para terminar, incorporamos la harina y la levadura y lo removemos bien, que quede una masa homogénea sin grumos.
- 2 Repartimos la masa en un molde de magdalenas.
- 3 Metemos en el horno a 180° grados 18 minutos (un truco para saber si la masa se ha cocinado bien es meter un cuchillo en una de las magdalenas y si sale limpio es que ya están listas).

Sacar del horno y cuando se enfríen ¡a comer! ¡Ñam!



Olivia Gimeno

# Magdalenas



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 200 g de harina floja de repostería
- 125 g de azúcar blanco
- 50 ml de leche entera
- 100 ml de aceite de oliva extra virgen suave
- ½ sobre de levadura química (10 gramos)
- Moldes de papel rizado para magdalenas
- Una pizca de sal



## ELABORACIÓN

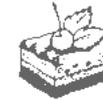
- 1 Batimos los tres huevos en un bol grande.
- 2 Añadimos ahora poco a poco el azúcar mientras seguimos batiendo y mezclando de la misma manera. Toca el turno del aceite: lo vertemos despacio y lo vamos mezclando con el resto de ingredientes. Seguimos el mismo proceso con la leche, luego la harina, una pizca de sal y finalmente la levadura química. Metemos la mezcla en el frigorífico y mientras se enfría.
- 3 Colocamos los moldes de silicona sobre la bandeja, e introducimos el papel rizado dentro de ellos.
- 4 Lo dejamos en el horno unos 10 a 15 minutos las sacamos y ¡A COMER!



*Yo hago esta receta ya que es mi primer plato que hago yo sola.*

**Sury Caiza Rocha**  
14 años

# Magdalenas de la abuela Rosa



## INGREDIENTES

- 180 g de azúcar
- Ralladura de la piel de un limón (sin la parte blanca)
- 250 g de aceite de girasol o de oliva suave
- 250 g de leche
- 3 huevos
- 374 g de harina de trigo
- 1 sobre de levadura

## ELABORACIÓN

- 1 En un bol grande batimos los huevos junto con el azúcar hasta que blanqueen. A continuación añadimos el aceite en forma de hilo. Agregamos la ralladura de limón y la leche y mezclamos. Añadimos finalmente la harina y el sobre de levadura, junto con una pizca de sal, integrándolo todo en la mezcla.
- 2 Refrigeramos durante 1 hora (esto le dará mayor esponjosidad).
- 3 Rellenamos las cápsulas de magdalenas hasta la mitad y espolvoreamos con un poco de azúcar.
- 4 Horneamos a 220°C durante 5 minutos con el horno precalentado previamente. A continuación bajamos a 200°C y horneamos entre 11-13 minutos.
- 5 Y ¡¡ a disfrutar!!

*Esta receta es de la abuela M<sup>a</sup> Rosa, a la que le encanta la cocina y la repostería y sus recetas salen buenisimas. La hemos hecho al pie de la letra.*

**Esther García y familia**





*Siempre he comido el pescado de otras maneras; al horno, a la plancha y rebozado . Un día mi abuela que cocina muy bien hizo el pescado de esta manera y me encantó. Ahora quiero compartirla con vosotros.*

**Irene y Alma de la Casa Navadijo**  
7 y 4 años

## Merluza a la marinera



### INGREDIENTES (4 personas)

4 rodajas de merluza  
100 g de gambas peladas  
100 g de chirlas  
100 g de anillas de calamar  
1 huevo cocido  
1/2 cebolla  
2 dientes de ajos  
Perejil  
1 vaso de vino blanco  
2 vasos de agua  
1 cucharada sopera de harina  
1 cucharada de café de sal  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen  
1 cucharadita de condimento amarillo



### PREPARACIÓN

- 1 En una cazuela ponemos el aceite, se echa la cebolla picada y el harina para que se dore un poco. Añadimos las anillas de calamar y las chirlas.
- 2 A parte en un mortero machacamos los ajos y el perejil . Se añade todo junto con el vino.
- 3 A continuación echamos el agua con un poco de condimento amarillo . Cuando comience a hervir ponemos las rodajas de merluza y las gambas y lo dejamos 7-8 minutos de cocion.
- 4 Al final antes de servir se le pone el huevo duro en rodajas.

Espero que os haya gustado la receta y que si la probáis a hacer en casa, ¡OS GUSTE MUCHO!



*Este es un plato típico extremeño, que comparto como homenaje a mis padres, Manolo y Paula, ambos extremeños y ambos pertenecientes desde hace más de cincuenta años a nuestra parroquia. Esta comida que los pastores tomaban antes de ir con las ovejas al campo se ha convertido en el plato estrella de nuestras fiestas de la parroquia. Por eso quiero compartir la receta con vosotros. ¡Espero que os guste!*

**Miriam Caballero Valentín (profe)**

## Migas extremeñas



### INGREDIENTES (4 personas)

Dos barras de pan duro  
(de hace dos o tres días  
mínimo)  
Una cabeza de ajos  
Dos pimientos verdes y  
dos rojos  
¼ kg de panceta  
½ kg de lomo  
¼ kg de chorizo  
¼ L de aceite  
Agua y sal



### ELABORACIÓN

- 1 Se rebana el pan en trozos medianos con un cuchillo, y se echa en un bowl grande o un barreño. Se va mojando con una jarra que tenga agua salada. Es muy importante encontrar el punto exacto del pan mojado (muy mojado las migas se convertirán en “gachas”, y muy poco mojado no se freirán bien).
- 2 En una sartén se fríen los ajos, y luego el pimiento. En el mismo aceite (sin los pimientos) se fríe la panceta y el lomo. Por último se fríe el chorizo. Se echa todo en una fuente para acompañar las migas.
- 3 En el mismo aceite (ya sin ajos, ni carne) se echan las migas que han estado reposando (con el agua salada), y se va dando vueltas con una espumadera hasta que se doren. Si vemos que se van secando le podemos añadir un poco de agua.
- 4 Se sirven las migas y en la fuente el acompañamiento.

También se pueden tomar de postre las migas solas echando un poco de leche fría en el plato en el que vamos a comerlas.

# Nachos con chili y queso



## INGREDIENTES (4 personas)

- 1 bolsa de nachos entera
- Una lata de chili con frijoles
- Salsa ranchera al gusto
- Queso rallado especial para fundir
- Puedes añadir un poco de tomate y cebolla, picados; y también guacamole

## PREPARACIÓN

- 1 El primer paso es precalentar el horno a 180° con calor por arriba y por abajo.
- 2 Después se coge una fuente de cristal y se pone una primera capa de nachos.
- 3 Luego se le pone una parte de la lata de chili con frijoles, la salsa ranchera y por último una capa considerable de queso.
- 4 Seguido de esto hay que repetir los pasos anteriores hasta llenar la fuente.
- 5 Por último se mete al horno durante aproximadamente 20-25 minutos hasta que el queso este derretido y dorado.



*Esta receta esta riquísima y además en mi familia la hacemos muchos fines de semana. Para cenar y recién salida del horno y calentita está para chuparse los dedos.*

**Paula Herbón**  
12 años, 6º E.P.

# Nuggets de brócoli



## INGREDIENTES (4 personas)

- 500 g de brócoli triturado (sin tallos)
- 100 g de queso rallado
- 70 g de pan rallado
- 1 huevo
- Pimienta y sal al gusto

## PREPARACION

- 1 Poner el brócoli en el microondas 8 min, se saca y se mezcla con el queso y el pan. Luego añadimos el huevo, la sal y la pimienta y mezclamos. Hacemos bolas y al horno, durante 10 min por cada lado.

Puedes acompañarlo con salsas.



**Daniel Piqueras**  
12 años

# Pan



## INGREDIENTES

### Pesas en un bol grande

500 g de harina  
325 g de agua y por último  
10 g de sal

Tienes que amasarlo muy bien y hacer una bola. Recomiendo amasarlo con una cuchara.

## ELABORACIÓN

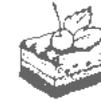
- 1 Esta receta la tienes que dejar de un día para otro, el día que la vayas a hacer yo recomiendo hacerla por la noche y dejarla en el bol con un trapo tapándola por arriba; al día siguiente sobre una hora antes de que empieces a comer tienes que sacar la masa del bol que habrá cogido ya forma, hacer dos trozos como de forma de baguets (como salgan).
- 2 Cuando lo hayas hecho ya, tienes que encender el horno, meter un recipiente de metal con agua a unos 250 grados y esperar 10 minutos cuando pasen esos 10 minutos dejas el horno apagado 5 minutos, cuando haya terminado metes la masa con tus dos baguets y los dejas unos 33 minutos a 200 grados y cuando haya finalizado, a comer y disfrutar del crujiente pan.



*Historia de la receta: está receta me la enseñó mi padre antes de irse a Jordania por el trabajo, y desde ese día la he hecho todos los días para recordarle.*

**Carlos Martín Bueno**  
12 años.

# Pastas de mantequilla



## INGREDIENTES

250 g de harina  
1 huevo  
100 g de azúcar  
½ de azúcar avainillado  
1 pizca de canela  
1 yema de huevo para pintar

### Para decorar

Azúcar moreno  
Almendra picada



## ELABORACIÓN

- 1 Tamiza la harina en la encimera, haz un hoyo en el centro y echa dentro el huevo. Esparce por el borde de harina, la mantequilla en daditos, el azúcar normal, el azúcar avainillado y la canela.
- 2 Mezcla bien todos los ingredientes con una espátula y luego trabajamos a mano hasta conseguir una masa homogénea. Envuélvela en film transparente y déjala en la nevera al menos 30 minutos.
- 3 Precalienta el horno a 180-200 grados y forra la bandeja con papel para horno. Con el rodillo, extiende la masa en la encimera enharinada. Corta las figuras con el corta pastas.
- 4 Coloca las pastas en la bandeja preparada y hornealas unos 10 minutos, hasta que adquieran un tono amarillo dorado. Déjalas enfriar en la rejilla.
- 5 Bate la yema de huevo con un tenedor y pinta las pastas. Decoralas a tu gusto.

**Laura Sol Castro, 4 E.P.**

# Patatas en salsa verde con almejas y huevos escalfados



## INGREDIENTES

(4 personas)

- 3 dientes de ajo
- Una cebolleta
- 90 cl de aceite de oliva
- 8 Patatas nuevas peladas
- 3 Cucharadas de perejil picado
- 200 Gr. De almejas limpias
- Caldo de pescado o agua
- Cuatro huevos



## PREPARACIÓN

- 1 Picar y dorar los ajos y la cebolleta en aceite.
- 2 Añadir las almejas y tapar la cacerola hasta que se abran.
- 3 Incorporar las patatas en rodajas (no muy finas).
- 4 Rehogarlo todo y cubrir bien las patatas con caldo de pescado o agua y añadir el perejil para espesar el caldo, diluir una cucharada de harina en medio vaso de agua y añadirlo a las patatas, removiendo.
- 5 Dejar hervir 10 minutos.
- 6 Cascar los huevos sobre las patatas.
- 7 Apagar el fuego y tapar la cacerola. Servir cuando se cuajen las claras.

Se le puede añadir guisantes y gambas

*Esta es una receta muy sencilla y que queda muy rica y te apaña la comida de un domingo. A mis hijos les gusta mucho y me la pedían cuando llevaba tiempo sin hacerla.*

Mercedes Pérez-Fariña Maroto (Meyes)  
52 años

# Patatas al ajillo



## INGREDIENTES

- Patatas
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Ajo



## ELABORACIÓN

- 1 Primero hay que echar la cantidad que quieras de patatas, lo tienes que partir en tamaño horizontal, después tienes que echar aceite de oliva en la sartén.
- 2 Después tienes que echar vinagre de manzana y pelar el ajo y echarlo donde está el vinagre y lo tienes que machacar después se echa al plato y se remueve sin romper las patatas y se sirve.

PATATAS AL AJILLO Aroa Sarr  
 Primero se corta la patata en rodajas se pone en aceite a fuego lento, se deja hasta que estén blandas. En un mortero se machacan los ajos y vinagre y se guarda. Luego se quita el aceite y el fuego y se echa el ajo y el vinagre a la sartén, se deja reposar unos minutos y se sirven.

AROA SARR  
2º E.P.



*Origen: Esta receta me la enseñó mi abuela, es originaria de Castilla-La Mancha. Ella contaba que antes no tenían mucho que comer así que con los ingredientes básicos que obtenían del campo hacían diferentes recetas.*

*Como tenían que trabajar en el campo, lo hacían por la mañana y lo dejaban preparado para cuando volvieran ya que aguanta bastante tiempo.*

**Sonia Ruiz González**  
30 años

## Patatas en caldillo



### INGREDIENTES

4 patatas  
½ cebolla  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de vinagre  
1 cuchara de café de comino  
1 cuchara de café de Azafrán  
en polvo  
Aceite de oliva para freír  
Sal

### PREPARACIÓN

- 1 Se pelan las patatas, se cortan en rodajas finas como para hacer una tortilla de patata y se salan. Del mismo modo se corta la cebolla en juliana.
- 2 Ponemos aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente echamos las patatas y la cebolla. Lo vamos friendo a fuego medio y moviendo hasta que se hayan dorado por todos lados.
- 3 Retiramos las patatas a otra sartén con poco aceite. Mientras, en el mortero machacamos los dientes de ajo y el comino y agregamos el vinagre y el azafrán en polvo.
- 4 Echamos la mezcla sobre las patatas con cebolla que acabamos de hacer y movemos hasta que todas las patatas queden impregnadas uniformemente con la mezcla.

Se puede añadir/quitar ajo, comino o vinagre a gusto.





*Ésta es una receta muy sencilla de hacer que en casa cocinamos con frecuencia cuando esperamos invitados y queremos preparar algo con antelación, que no suponga estar mucho tiempo liados en la cocina y que esté muy rico.*

*Suele gustar a todos, es apto para vegetarianos (si toman lácteos) y su elaboración es tan sencilla que los niños de la casa pueden ayudar en casi todos los pasos del proceso.*

*Además, se puede preparar de un día para otro, reservarlo en la nevera y tenerlo listo nada más que para meterlo al horno en el último momento.*

*Espero que os guste tanto como a nosotros. ¡Y no olvidéis cortar unas buenas rebanadas de pan para mojar la salsa!*

**Ana Pina (profe)**



## Pimientos del piquillo rellenos de queso



### INGREDIENTES

- 2 botes de pimientos del piquillo de aprox. 375 g cada uno (peso sin escurrir)
- 500 g de queso de tetilla
- 250 g de nata líquida de cocinar
- 400 g de tomate frito
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita (de café) de azúcar
- Opcional: perejil picado para decorar



### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C.
- 2 Sacar los pimientos de los botes y reservar el líquido. Retirar de los pimientos los restos de pieles y pepitas que pueda haber. Reservar.
- 3 Para preparar la salsa, mezclar en un bol la nata, el tomate frito, la mitad del líquido de los pimientos, la pizca de sal y el azúcar (según el grado de acidez del tomate, quizás sea necesario utilizar más azúcar; debe quedar un poquito dulce). Echar la mitad de la salsa en una fuente apta para el horno y distribuirla por el fondo.
- 4 Quitar al queso la corteza y cortarlo en trocitos.
- 5 Rellenar cada pimiento con trocitos de queso e irlos colocando en la fuente sobre la salsa.
- 6 Repartir el resto de la salsa por encima de los pimientos. Si sobra algún trocito de queso, se puede poner por encima de todo ello.
- 7 Meter al horno caliente y dejar unos 20 minutos, hasta que se vea que se ha fundido el queso. Si se ha guardado en la nevera hasta el momento de hornearlo, quizás necesite un poco más de tiempo.
- 8 Sacar, espolvorear por encima perejil picado (opcional) y servir caliente.

# Pollo al ajillo

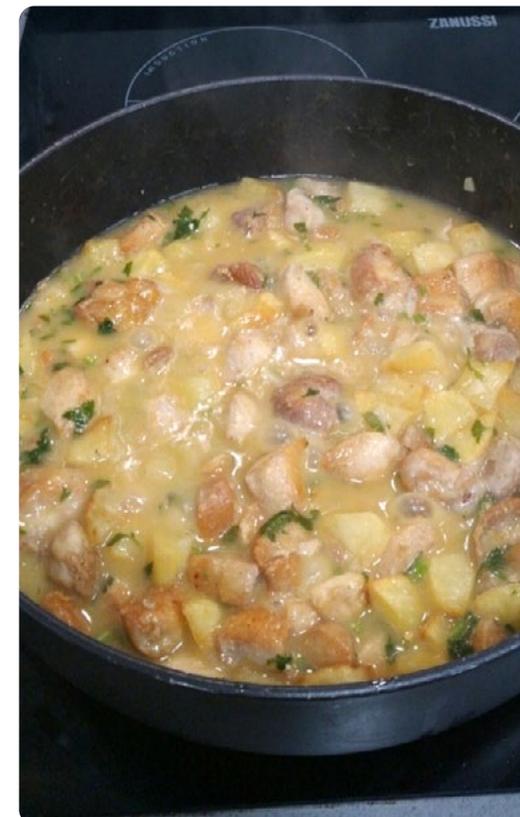


## INGREDIENTES (4 personas)

1 pechuga de pollo entera en trozos  
4 patatas  
6 dientes de ajo  
Perejil  
Sal  
Pimienta  
2 limones  
1 cucharadita de maicena  
Aceite de oliva

## ¡A COCINAR!

- 1 Salpimentar los trozos de pollo y tostarlos en una sartén con aceite.
- 2 Sacar el pollo y añadir el ajo picado.
- 3 Cuando el ajo este dorado, poner una cucharadita de maicena y remover unos segundos, después añadir el zumo de dos limones y seguir removiendo hasta que la salsa empiece a espesar. Se puede ajustar el espesor y cantidad de la salsa añadiendo agua y maicena.
- 4 Por otro lado cortar las patatas en cuadraditos y freírlas.
- 5 Cuando este todo listo ponemos el perejil picado en la sartén con la salsa y removemos 2-3 minutos, seguidamente añadimos el pollo y las patata, removemos otros dos tres minutos y dejamos reposar un poquito para que se asienten los sabores. ¡Y a comer!



*La receta del pollo al ajillo siempre me cuerda a mi familia y a los días de verano en el pueblo.*

*Su sencillez hace que cocinar para tantas personas no se convierta en un tedio y además es muy fácil acertar porque a todo el mundo le encanta.*

**María Salamanca (profe)**



# Potaje de vigilia de las abuelas con buñuelos de arroz o “arroz pegao”



## INGREDIENTES (4 personas)

### Para el potaje

- 200 g de judías blancas
- 200 g de garbanzos
- 400 g de bacalao desalado
- 400 g de espinacas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Pimentón dulce
- 1 filete de bacalao (opcional)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (aprox.)
- 1.5 L de agua o caldo de verduras

### Para los huevos de buñuelo

- 2 huevos
- 125 g de arroz
- Perejil
- 2 dientes de ajo o ajo en polvo
- Sal

*Esta rica receta ya nos la hacía mi madre cada Viernes Santo, cuando éramos pequeños.*

*El toque original lo dan los buñuelos de arroz que me enseñó mi suegra. Así que todos los Viernes Santo desde muy muy pequeña recuerdo comer este guiso, me encantan las tradiciones, así que los últimos años lo preparábamos en casa y lo llevábamos al pueblo para comerlo y estos dos últimos años también lo he preparado en casa, y lo seguiré preparando cada Viernes Santo.*

*A mis hijos les encanta este plato (“con arroz pegao”, como ellos lo llamaban de pequeños y así lo seguimos llamando) y de hecho no esperábamos al Viernes Santo para comerlo, pues yo se lo preparaba cualquier sábado de invierno.*

**Mercedes Pérez-Fariña Maroto (Meyes)**

**52 años**



## ELABORACIÓN

### El potaje

- 1 Comenzamos la noche anterior poniendo en remojo lo garbanzos y las judías blancas en agua fría  
  
A la mañana siguiente ponemos a cocer los garbanzos y las judías blancas con un par de zanahorias, un puerro, ajos y laurel, dejamos hervir para que suelten la espuma blanca y espumamos. Luego quitaremos esta verdura porque es simplemente para que el garbanzo coja mejor sabor. Si lo ponemos en olla express lo tendremos unos 10 que se cuezan un poquito.
- 2 Mientras tanto, en una sartén con un chorro de aceite, hacemos un sofrito de cebolla picada bien fina.
- 3 Agregamos la cucharada de pimentón de la Vera y rehogamos bien. Cuidado que no se queme, siempre a fuego lento.
- 4 Incorporamos el sofrito a los garbanzos y judías.

- 5 Vamos incorporando las espinacas poco a poco y cocemos otros 5 minutos.

- 6 Seguimos con la incorporación del bacalao.

### Los huevos de buñuelo

- 1 Batir los huevos junto con el ajo y el perejil y añadir el arroz, tal cual, crudo
- 2 Remover bien todo, añadir una pizca de sal
- 3 Poner una sartén al fuego con abundante aceite, cuando este caliente ir añadiendo con una cuchara unas porciones del arroz y freír. Reservar los buñuelos en un plato con papel absorbente.
- 4 Añadimos los buñuelos a la olla, dejamos cocer 5 minutos, cerramos la olla y cocemos otros 30 minutos.

Destapamos la olla, probamos que las legumbres no estén duras (si estuviesen todavía duras ponemos un rato más al fuego) y servimos, aunque este plato de un día para otro también está muy rico.



## Quiche de calabacín



*He elegido esta receta porque es muy sencilla de llevar a cabo, saludable y queda ¡riquísima!*

**Eva Minguela Montero (profe)**  
31 años

### INGREDIENTES

- 1 plancha de masa quebrada refrigerada
- 1 calabacín
- Jamón serrano en taquitos
- 3 huevos
- 200 ml de leche evaporada
- Queso rallado emmental o similar (también según vuestros gustos podéis utilizar queso azul o queso de cabra)
- Sal y pimienta al gusto



### ELABORACIÓN

- 1 Para preparar esta quiche de calabacín lo primero que tenemos que hacer es echar el calabacín picado en daditos pequeños en una sartén a fuego lento con una cucharada de aceite. Tras ello, añadimos el jamón serrano en daditos. Salpimentamos al gusto. Una vez hecho reservamos.  
Mientras se hace precalentamos el horno a 180°, calor arriba y abajo.
- 2 Batimos los huevos junto a la nata líquida e incorporamos trozos de queso al gusto (el queso de cabra le da un toque muy rico). Después mezclamos bien en un bol junto al calabacín pochado.
- 3 Forramos un molde apto para el horno con la masa quebrada, pinchamos ligeramente con un tenedor. Introducimos 10 minutos en el horno.
- 4 Volcamos el contenido del bol con los huevos y el calabacín sobre la masa de hojaldre, espolvoreamos con el queso rallado generosamente y metemos al horno 180° hasta que se dore la superficie.



*Os envío la receta de la Quiche Lorraine. He elegido esta receta porque me gusta desde siempre desde que la probé por primera vez.  
Espero que os guste tanto como a mí.*

**Carmen Reinsch de Marcos**  
7 años

## Quiche Lorraine



### INGREDIENTES

Masa quebrada refrigerada

### Relleno

180 g de bacon ahumado sin la corteza y cortado en bastoncitos

4 huevos

Una pizca de nuez moscada y pimienta molida

250 ml de nata líquida

80 g de queso gruyere rallado



### ELABORACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Unta ligeramente con mantequilla un molde, extiende la masa y forra con ella el molde preparado. Cúbrela con un papel de horno y rellénala con legumbres o arroz. Hornéala unos 25 minutos
- 3 Para preparar el relleno, saltea el bacon en un poco de aceite, déjalo escurrir sobre papel de cocina. Bate tres huevos con la nuez moscada y un poco de sal y pimienta negra recién molida. Añade la nata y guarda la mezcla resultante en la nevera.
- 4 Retira las legumbres o el arroz y el papel de horno de la base de la masa. Bate un huevo y pinta con él la base. Hornéala de nuevo durante 7 minutos para sellarla y evitar que absorba demasiada humedad del relleno. Esparce el bacon y el queso sobre la base y añade la mezcla de huevo y nata hasta llenar tres cuartas partes de su capacidad. Hornea la quiche durante 20 minutos más o hasta que el relleno esté cuajado y bien dorado. Sírvela bien caliente.

# Ramen básico para niños

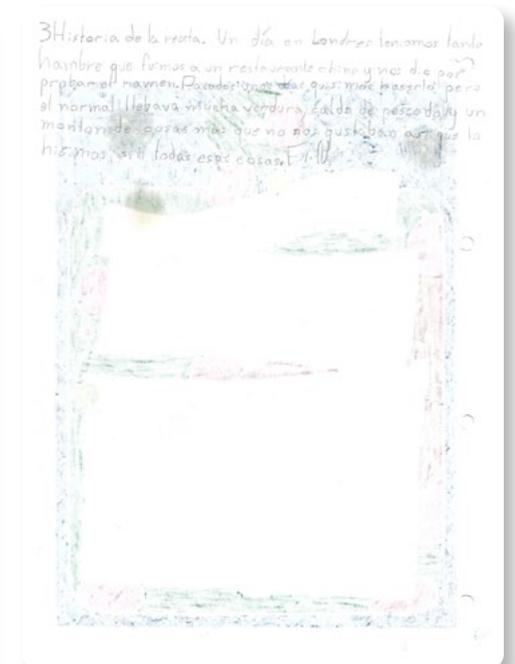
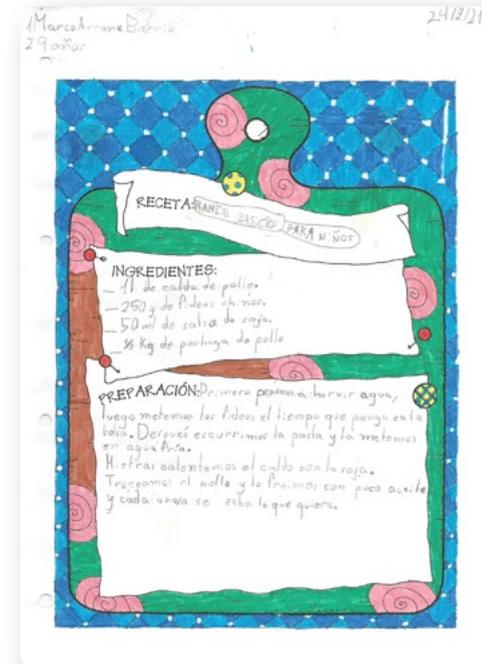


## INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de pollo
- 250 gr. de fideos chinos
- 50 ml de salsa de soja
- ½ kg de pechuga de pollo

## PREPARACIÓN

- 1 Primero ponemos a hervir agua, luego metemos los fideos el tiempo que ponga en la bolsa. Después escurrimos la pasta y la metemos en agua fría.
- 2 Mientras calentamos el caldo con la soja.
- 3 Troceamos el pollo y lo freímos con poco aceite y cada uno/a se echa lo que quiera.



*Un día en Londres teníamos tanta hambre que fuimos a un restaurante chino y nos dio por probar el ramen. Pasados unos días quisimos hacerlo pero el normal llevaba mucha verdura, caldo de pescado y un montón de cosas más que no nos gustaban, así que lo hicimos sin todas esas cosas. FIN*



*La elección de nuestra receta está marcada por dos hechos que hace un año fueron muy importantes para nosotros. En el mes de febrero hicimos un viaje a Italia y al poco tiempo, en marzo, nos confinaron por el COVID y el mundo se puso del revés...*

*En la clase de 6º de Primaria realizaron un proyecto (“Salud a la carta: do you like it?”) que los mantuvo activos e ilusionados.*

*Como producto final los alumnos tuvieron que presentar un menú a sus compañeros.*

*Decidimos especializarnos en esta receta que tanto habíamos disfrutado en nuestro reciente viaje y que se ha quedado como un especial de “Domingos sin salir de Madrid”.*

*Esperamos que podáis disfrutarla tanto como nosotros.*

**Familia Gallardo-Ayuso**

## Risotto *de pollo con espárragos*



### INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 tazas de arroz
- 1 pechuga de pollo
- 1 manojo de espárragos
- 1 cascarón de pollo
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita (de café) de mantequilla
- 2 cucharadas (soperas) de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Queso parmesano (al gusto)



### ELABORACIÓN

- 1 En una sartén poner el aceite y dorar el ajo, “sin camisa”. Cuando empiece a saltar añadir media cebolla muy picadita y sofreír muy despacio.
- 2 Cortar la parte dura de los espárragos y cocer con el cascarón de pollo en un litro de agua y reservar caliente.
- 3 Picar a la mitad la parte más tierna de los espárragos.
- 4 Añadir al sofrito el pollo cortado en dados, salpimentar y dorar. A continuación, echar las puntas de los espárragos y pochar.
- 5 Echar el vino blanco y dejar que el alcohol se evapore.
- 6 Agregar el arroz y cubrir ligeramente con el caldo de los espárragos y un poco de sal. Remover de vez en cuando y añadir el caldo cuando se vaya consumiendo y repetir hasta que esté en su punto, un poco caldoso.
- 7 Retirar del fuego, añadir una nuez de mantequilla y parmesano al gusto, remover para que este meloso.
- 8 Servir sin reposar para que no se pase.



*En este pasado año, como hemos tenido que pasar mucho tiempo en casa, he cocinado muchas recetas con mi familia, sobre todo con mi mamá. Una de ellas nos gustó muchísimo a todos, por lo que hemos repetido en muchas ocasiones. Hicimos panes, pizza, tartas, bizcochos.....pero la que mas nos ha gustado a todos ha sido ROLES DE JAMON YORK, QUESO Y BACON.*

*Nos dio a todos por la cocina. Pasando muchísimo más tiempo en familia e hicimos platos que nunca habíamos cocinado. Como la receta secretísima del pueblo (CARIDAD) que como es secretísima y es familiar no podemos desvelar. Pero nos salió todo muy bien, unas veces mejor que otras.*

*Pero os aconsejo que hagáis esta riquísima receta y lo compartáis con toda la familia.*

**Eva Ricoy Rodea**  
10 años

# Roles de jamon york, bacon y queso



## INGREDIENTES

- 230 g leche
- 25 g levadura fresca
- 30 g aceite
- 30 g azucar
- 220 g harina de fuerza
- 200 g harina de trigo
- 1 cucharadita de sal

## Ingredientes para el relleno

- 12 lonchas de queso
- 12 de jamon york tipo sandwich y bacon

Horno 180° 35 minutos

## PREPARACION

- 1 Cogemos un bol y echamos la leche, la levadura, el aceite y el azúcar batimos todo con la batidora, después incorporamos las harinas y la sal. Si las tamizamos mucho mejor, pero no hace falta. Amasamos todo muy bien, es una masa un poquito pegajosa, nos echamos un poquito de harina en las manos o aceite y manos a la obra.
- 2 Una vez bien amasada la masa dejamos reposar en un bol, con film transparente más o menos una hora.
- 3 Una vez reposada, estiramos la masa dando forma rectangular con un rodillo y como la masa es muy pegajosa echamos harina sin pasarnos y la estiramos bien.
- 4 Mientras tanto precalentamos el horno a 180°
- 5 Cuando tenemos la masa ya estirada, incorporamos el relleno, también puedes variar el relleno que quieras. Ponemos el queso, después el Jamón York y luego el Bacon. Lo enrollamos todo sin que se hagan grietas. Cuando ya este enrollado cortamos en círculos de mas o menos 3 cm, y colocamos en una fuente, untada de aceite o mantequilla, los rollos separados por que crecen bastante. Untamos con huevo batido y metemos al horno precalentado 180° calor arriba y abajo sin aire unos 35 minutos. Todo depende de cada horno.



# Rosquillas



## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 60 ml de aceite de oliva suave
- 60 ml de anís seco
- 60 g de azúcar
- 8 g de levadura
- 250 g de harina
- Aceite de girasol para freír
- Azúcar para rebozar las rosquillas

## PREPARACION

- 1 Coger un bol y poner los 2 huevos y ya echar las cantidades exactas según os indica la receta, una vez mezclado todo envolvemos la masa con papel film y dejamos reposar 30 min.
- 2 Pasados los 30 min os ponéis aceite en las manos y le dais las típicas formas de rosquilla lo freís y cuando saquéis las rosquillas directamente al azúcar con canela.
- 3 Y dejar reposar 30 min.

Y a comer están muy ricas ñum.



*Elegí esta receta ya que desde la primera vez que lo hice estaban muy ricas y por eso quería compartir esta rica receta con vosotros lo recomiendo mucho.*

**Noelia Rodríguez Mallaguari**  
5º E.P.

# Rosquillas de la abuela



## INGREDIENTES

- 1 huevo
- Anís (puede ser sustituido por pacharán o cualquier otro licor)
- Azúcar
- Harina bizcochona (con levadura)
- Aceite
- Observación: las cantidades se adaptan a la capacidad del huevo, ya que su cáscara se usa de medida.

## ELABORACIÓN

- 1 Cascar el huevo por una punta con cuidado, de no romperlo, ya que la misma cáscara se usará como medida. Se vierte en un recipiente para batir.
- 2 Se añade una medida de azúcar, una de anís y una de aceite y se amasa con la harina que nos vaya pidiendo, mejor que la masa quede blanda
- 3 Una vez incorporada la harina, la masa debe reposar durante una hora en un recipiente tapado con un paño.
- 4 Pasada la hora, se moldea la masa.
- 5 En una sartén con aceite se incorpora una piel de naranja o limón y se fríen las rosquillas a temperatura media.
- 6 Finalmente se espolvorean con azúcar.

*He escogido las rosquillas por que las suelo preparar con mi abuela y ella me dio la receta.*

**Henar Pérez Moreno**  
9 años



# Saquitos de bacalao



## INGREDIENTES (2 personas)

- 4 cucharadas de mayonesa
- 400 g de bacalao limpio
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 paquete de obleas grandes
- 4 pimientos del piquillo
- 3 huevos duros
- 1 huevo crudo



## ELABORACION

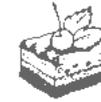
- 1 Hacemos los 400 g de bacalao limpio en el microondas a máxima potencia con aceite de oliva.
- 2 En una picadora ponemos los 4 pimientos del piquillo y 4 cucharadas de mayonesa. Trituramos bien, desmigamos el bacalao, añadimos 3 huevos a la mayonesa.
- 3 Abrimos un paquete de obleas grandes, ponemos una cucharada de la mezcla que hicimos anteriormente en el centro. Los pintamos con el huevo crudo por encima, después los metemos al horno por 15 minutos a 180° C hasta que estén bien dorados y listos para comer.

*Unos ricos de bacalao. Un plato con huevos duros y mayonesa de piquillo que os enamorarán.*

*Morderlo y apreciar su textura crujiente hasta llegar a un interior jugoso y sabroso que casi se deshace en el paladar. Es la sensación que despierta el saquitos de bacalao, también conocido como soldadito de bacalao; un "aperitivo típicamente madrileño, aunque también se consume en algunas partes de Andalucía".*

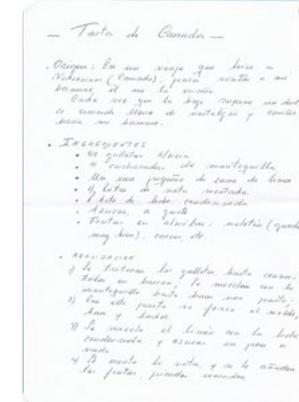
**Sammy**  
11 años

# Tarta de Canadá



## INGREDIENTES

- 40 galletas María
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 vaso pequeño de zumo de limón
- ½ litro de nata montada
- 1 bote de leche condensada
- Azúcar al gusto
- Frutas en almíbar: melocotón (queda muy bien), cerezas, etc.



## PREPARACIÓN

- 1 Se trituran las galletas hasta convertirlas en harina; se mezclan con la mantequilla hasta hacer una pasta.
- 2 Con esta pasta se forra el molde, base y lados.
- 3 Se mezcla el limón con la leche condensada y azúcar un poco o nada.
- 4 Se monta la nata y se le añaden las frutas, picadas menudas.
- 5 Se mezcla la nata con la leche condensada. Se bate bien y se rellena el molde.
- 6 Por encima se puede poner galleta rallada que ha sobrado, melocotón en trocos y cerezas. Hacer una bonita decoración.
- 7 Meter al frigo, dejarla de un día para otro.
- 8 Se sirve en el mismo molde.

*En un viaje que hice a Vancouver(Canadá), para visitar a mi hermano, él me la enseñó. Cada vez que la hago supone un dulce recuerdo lleno de nostalgia y cariño hacia mi hermano.*

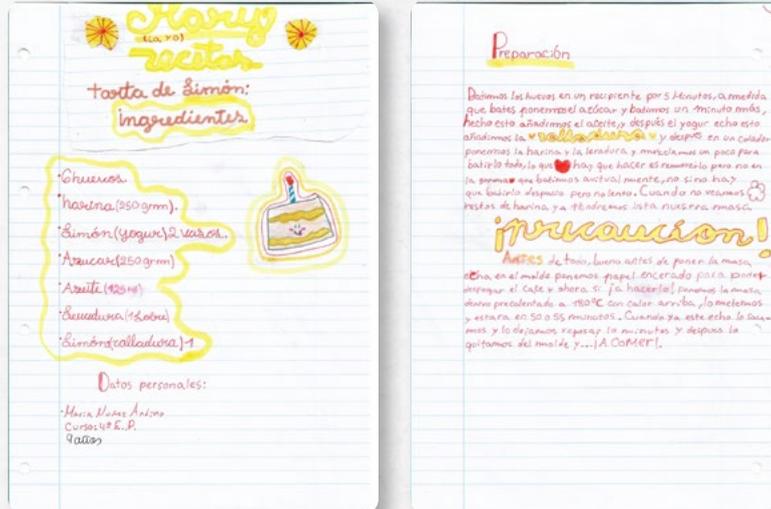
**Maria Pilar Álvarez García**

# Tarta de limón



## INGREDIENTES

- 6 huevos
- Harina (250 g)
- Limón (yogur) 2 vasos
- Azúcar (250 g)
- Aceite (125 ml)
- Levadura (1 sobre)
- Limón (ralladura) 1



## PREPARACIÓN

- 1 Batimos los huevos en un recipiente por 5 minutos, a medida que bates ponemos el azúcar y batimos 1 minuto más.
- 2 Hecho esto añadimos el aceite y después el yogur y la ralladura y después en un colador ponemos la harina y la levadura y mezclamos un poco para batirlo todo, lo que hay que hacer es removerlo pero no en la forma que batimos habitualmente, hay que batirlo despacio pero no lento.
- 3 Cuando no veamos resto de harina ya tendremos lista nuestra masa.  
¡PRECAUCIÓN! Antes de poner la masa hecha en el molde, ponemos papel encerado para poder despegar el cake y ahora sí, ¡a hacerlo!
- 4 Ponemos la masa dentro del horno precalentado a 180 grados con calor arriba, lo metemos y estará en 50 o 55 minutos.
- 5 Cuando ya esté hecho lo sacamos y lo dejamos reposar 10 minutos y después lo quitamos del molde.

Y ¡A COMER!

María Nuñez Andino  
9 años

# Tarta de manzana



## INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas
- 7 cucharadas de azúcar
- 7 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de levadura
- 2 cucharadas de leche
- 80 g de mantequilla
- 2 huevos
- 1 bote de mermelada de melocotón



## ELABORACIÓN

- 1 Se calienta la leche deshaciendo la mantequilla en ella.
- 2 Se envuelve la harina con los huevos y el azúcar, añadiendo la mantequilla deshecha en la leche y se mezcla con la levadura.
- 3 Se añaden las manzanas cortadas en rodajas como para tortilla de patata.
- 4 Se pone la masa en una fuente, previamente engrasada con mantequilla y se colocan encima dos manzanas cortadas en rodajas.
- 5 A continuación se pone el horno a 150 grados y cuando está dorada se retira (alrededor de 1 hora).
- 6 Se adorna con la mermelada de melocotón.

*Esta receta es de la abuela Carmen. Todo lo que cocinaba se convertía en un plato delicioso. Esta tarta de manzana nos gustaba mucho a todos.*

*Poner en el recetario su receta de Tarta de manzana es un homenaje para ella.*

Familia Pérez-Fariña Muñoz  
(54, 51, 24 y 21 años)

# Tarta de manzana



## INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas Golden o Reineta
- 4 huevos
- 2 vasos de yogur de harina
- 1 vaso de yogur de azúcar
- Mantequilla o margarina para engrasar el molde
- 1 cucharada de café de levadura Royal

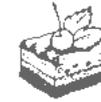
## PREPARACIÓN

- Se engrasa el molde, se pelan las manzanas y se cortan como si fueran patatas para hacer tortilla, se ponen en el molde, engrasado, se baten los huevos, se añade la harina, azúcar y la levadura y se bate todos los ingredientes. Se vierte la masa en el molde, y se mete al horno a 180 grados calentado un rato antes.

*Esta receta de tarta de manzana la aprendí cuando mi madre nos la hacía en los cumpleaños de mis hermanos y el mío y también en otras fechas señaladas, éramos tres hermanos y los tres muy golosos.*

**Pilar González**

# Tarta de oreo



## INGREDIENTES

### Base

- 320 g de galletas oreo
- 100 g de mantequilla

### Relleno

- 400 g de nata líquida para montar
- 50g de azúcar
- 380 g de chocolate negro especial para postres
- 50 g de mantequilla

### Decorar

- 8 galletas de oreo partidas por la mitad
- Un puñado de pepitas de chocolate

## PREPARACIÓN

- Trituramos la galletas y las unimos a la mantequilla previamente derretida, esta mezcla la ponemos en un molde desmoldable, cubriendo toda la superficie y laterales, apretando con una cucharita para que se quede compacto. Lo metemos en el congelador.
- En un cazo ponemos el azúcar y la nata lo removemos y vamos añadimos el chocolate en trozos sin dejar de remover, retiramos del fuego y añadimos esta mezcla a la base. Dejamos que se enfríe durante 20 minutos
- Cuando se haya enfriado un poco decoramos nuestra tarta con las pepitas de chocolate y las galletas partidas por la mitad y metemos en la nevera durante mínimo 3 horas.



*Como a mí me gusta mucho el chocolate, hace unos años para darme una sorpresa, mi madre buscó una receta de tarta que tuviese chocolate para mi cumpleaños, me gustó tanto que desde aquel día, todos los años por mi cumpleaños se la pido y de vez en cuando a lo largo del año para que no se me olvidé lo buena que está, la hacemos juntos. Este año excepcionalmente, la hemos sustituido por un brownie de turrón de chocolate. ¡Bufff qué indecisión! No sé cual está mejor.*

**Jorge Flores Doblas**  
11 años

# Tarta de queso



## INGREDIENTES

- 20 galletas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 300 g de queso crema para untar
- 150 g de azúcar
- 2 botes pequeños de nata líquida
- 3 huevos
- 1 cucharada de harina
- ½ cucharada de maicena



## PREPARACIÓN

- 1 Trituramos las galletas, derretimos la mantequilla y la mezclamos con las galletas. Se extiende la mezcla sobre el molde, será la base de la tarta.
- 2 Mezclamos el resto de ingredientes con la batidora y se echa despacio sobre la base de galletas.
- 3 Con el horno precalentado a 180°C, metemos la tarta durante 50 minutos. Estará hecho si al pincharlo con un cuchillo sale seco.
- 4 Podemos poner por encima mermelada de fresa, frambuesa, arándanos, ...

*La de queso es, sin duda, mi tarta favorita, y desde que probé ésta y una amiga me dio la receta, se ha convertido en una receta que hemos hecho muchas veces en cumpleaños y comidas o cenas compartidas en familia y con amigos.*

**Beatriz Parga García**

# Tarta de queso



## INGREDIENTES

- 300 g de queso en crema (philadelphia)
- 100 g de azúcar
- 100 g de leche condensada
- 4 hojas de gelatina
- 300 ml de nata
- Mermelada para decorar (al gusto)

### Base de galletas

- 150 g de galletas
- 80 g de mantequilla

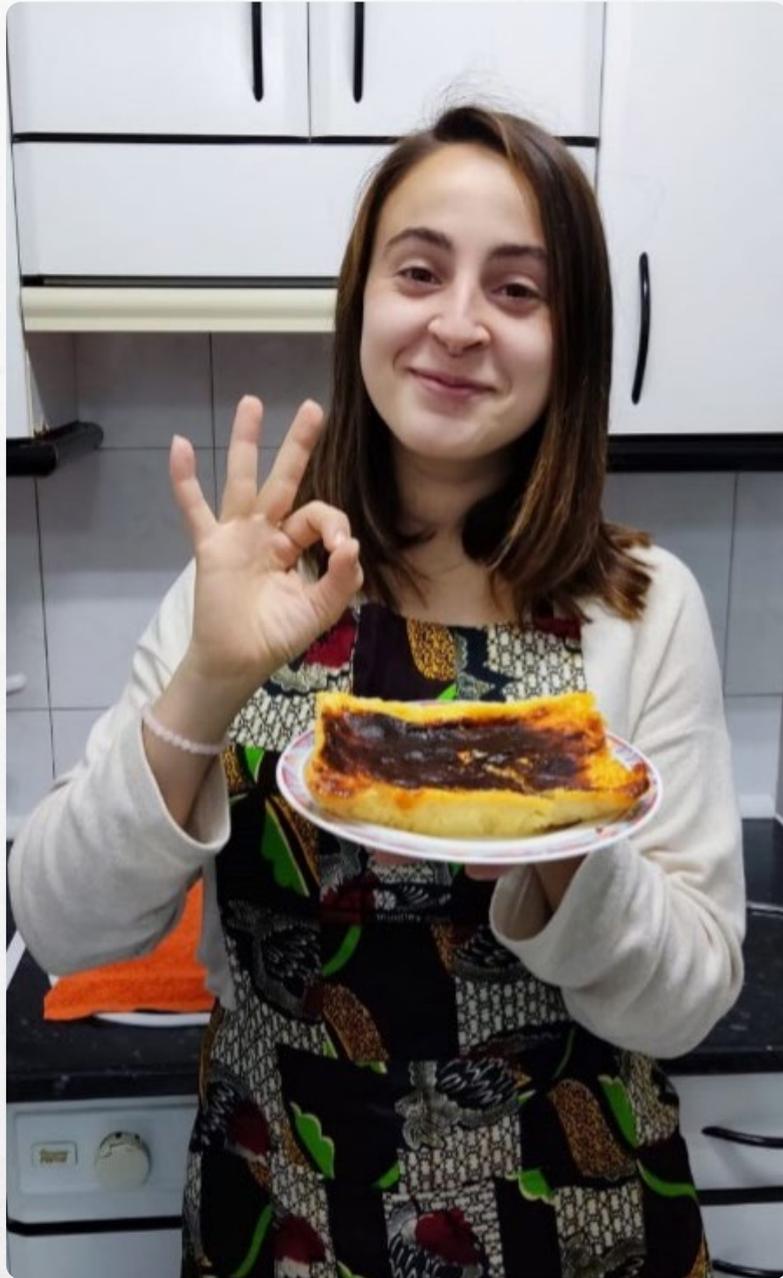
## PREPARACIÓN

- 1 Triturar las galletas y añadirle la mantequilla derretida, mezclar y poner en el molde.
- 2 Dejar enfriar 15 minutos en la nevera y mientras hacer la mezcla de queso.
- 3 Poner la gelatina a remojo en agua fría.
- 4 En una cacerola poner el queso, la nata, el azúcar y la leche condensada. Llevar a fuego lento y calentar. Cuando este a punto de hervir añadir la gelatina escurrida y deshacerla en la mezcla.
- 5 Añadir la mezcla del queso sobre la base de galleta y dejar enfriar en la nevera entre 4 y 12 horas o más.
- 6 Decorar y disfrutar.



*He elegido esta receta porque la suelo hacer con mi hermana para mi padre el día de su cumpleaños, me parece muy divertida de hacer y esta buenísima.*

**María Colías**  
14 años.



*En mi familia siempre nos ha encantado el dulce y la tarta de queso ha sido nuestra gran debilidad. Desde pequeña la he hecho con mi madre y con el paso del tiempo ha sido una receta que me ha encantado degustar con familia y amigos. La tarta de queso significa buenos momentos y celebración.*

**Adriana Valencia Dueñas (profe)**

## Tarta de queso *al horno*



### INGREDIENTES (para 4 comensales)

- 1 huevo
- 250 g de queso de Burgos
- 350 g de leche condensada



### ELABORACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Mezcla el huevo junto con el queso de Burgos en un bol.
- 3 Incorpora la leche condensada y bate todo hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
- 4 Echa la mezcla en un molde.
- 5 Introduce la tarta en el horno manteniendo la temperatura a 180°C durante 45 minutos. A los 30 minutos échale un vistazo y comprueba con un palillo si está lista para disfrutar.

# Tarta de queso con fresas



## INGREDIENTES

- 1 yogur griego
- 6 quesitos en porciones
- 200 ml de nata
- 3 huevos
- 200 ml de leche
- 1 vaso de harina de almendras
- 5 cucharaditas de Stevia



## ELABORACIÓN

- 1 En un bol mezclamos los ingredientes (puedes usar la batidora).
- 2 Forramos el molde que vayamos a usar con papel vegetal (mejor si es redondo) y volcamos la mezcla encima.
- 3 Horneamos 45 minutos a 180 grados y dejamos enfriar 4 horas en la nevera.
- 4 Sacamos nuestra tarta de la nevera y untamos la superficie con mermelada de fresa y ponemos algunas fresas cortadas encima.

*He elegido esta receta como podía haber elegido otra de mi hermana Koke. Pues ella tiene todas las de la familia y aquellas de amigos y conocidos que recopila y hace con mucho cariño.*

**María Jesús Vázquez Prieto (profe)**

# Torrijas

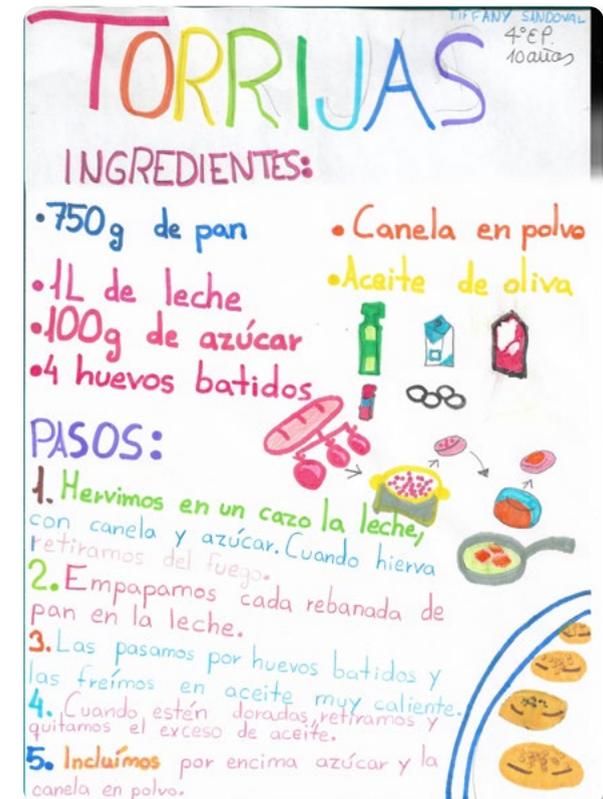


## INGREDIENTES

- 750 g de pan
- 1 L de leche
- 100 g de azúcar
- 4 huevos batidos
- Canela en polvo
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- 1 Hervimos en un cazo la leche con canela y azúcar. Cuando hierva retiramos del fuego.
- 2 Empapamos cada rebanada de pan en la leche.
- 3 Las pasamos por huevo batido y las freímos en aceite muy caliente.
- 4 Cuando estén doradas, retiramos y quitamos el exceso de aceite.
- 5 Incluimos por encima azúcar y la canela en polvo.



**Tiffany Sandoval**  
10 años

# Tortilla de patata



*Pues la historia es.... Que yo ayuda a cocinar tortilla de patata. Me recuerda a mi abuela Guadalupe.*

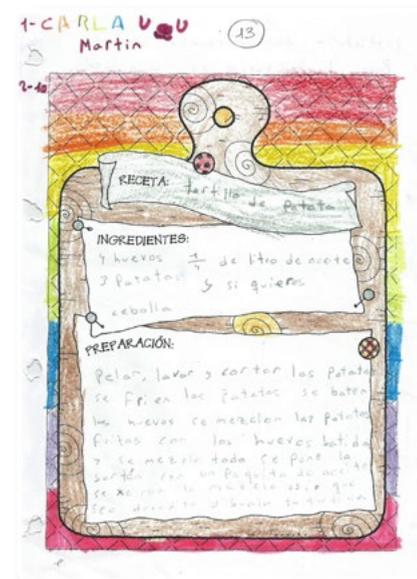
**Carla Martín**  
10 años

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- ¼ litro de aceite
- 3 patatas
- Y si quieres cebolla

## ELABORACIÓN

- 1 Pelar, lavar y cortar las patatas.
- 2 Se fríen las patatas.
- 3 Se baten los huevos.
- 4 Se mezclan las patatas fritas con los huevos batidos y se mezcla todo.
- 5 Se pone la sartén con un poquito de aceite, se echa la mezcla, así que sea doradita y ... bualá tu tortilla.



# Tortilla de patatas con espárragos trigueros camperos



## INGREDIENTES

- 5 patatas medias
- 4 huevos
- 1 cebolla
- ½ kg de espárragos trigueros
- ¼ vaso de leche
- Sal
- Aceite de oliva



## ELABORACIÓN

Estamos en época de recoger espárragos trigueros del campo, con este ingrediente la tortilla va a salir con mucho más sabor, en su defecto se pueden poner los que venden en el mercado.

- 1 Se cortan la cebolla y las patatas en trozos pequeños, se ponen a freír con abundante aceite, se añade sal y se van moviendo para evitar que se quemem o peguen en la sartén, una vez fritas se elimina el exceso de aceite.  
  
A la vez se cuecen los espárragos trigueros con un poco de sal, una vez que estén tiernos se retira el agua y se trocean.
- 2 Por otro lado se baten los huevos con un poquito de leche para que la tortilla quede más esponjosa.
- 3 Se añade en la sartén con un poco de aceite, la cebolla, las patatas y los espárragos, se mezcla todo y por último se añaden los huevos batidos con la leche. Se mueve un poco la sartén para que se mezcle todo. Cuando veamos que está hecha por un lado, la damos la vuelta utilizando un plato plano y amplio. La dejamos terminar de cuajar al gusto.

La podemos presentar con unos espárragos enteros de los que hemos cocido previamente por encima.

Y a disfrutarr y recuerda “ come rico y come sano que tu body te lo agradecerá “

Jose F.

# Tortitas



## INGREDIENTES

- 150 g de harina de trigo de todo uso
- 2 huevos medianos
- 25 g de azúcar blanquilla (también vale panela)
- 50 g de mantequilla
- 200 ml. de leche entera
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 12 g de levadura en polvo (levadura química o polvo de hornear)
- Una pizca de sal fina

## ELABORACIÓN

- 1 En un bol mezclamos la harina, levadura, azúcar y sal.
- 2 En otro bol los huevos batidos, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla. Incorporamos los ingredientes secos y, con una varilla incorporamos a los líquidos.
- 3 Vertemos la leche y batimos, es muy importante que no batamos demasiado la mezcla. Se trata de integrarlos pero no es necesario intentar eliminar todos los grumos.
- 4 Calentamos la sartén
- 5 Con una cuchara echamos la masa y cuando salgan burbujitas las sacamos de la sartén

¡Y a disfrutar de las tortitas!



Liam Guananki Rocha  
6 años

# Tortitas



## INGREDIENTES (4 personas)

- 150 g de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 200 g de leche
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura
- Una pizca de sal
- Mantequilla

## ELABORACIÓN

- Se mezclan todos los ingredientes menos la mantequilla y se baten. Después se unta una sartén con un poco de mantequilla. Se echan 3 cucharadas de la mezcla en la sartén, se le da la vuelta y se saca la tortita. Se sirve con nata y sirope.

*En mi casa nos gustan mucho las tortitas porque las hacemos en días muy especiales como los cumpleaños y el día de la madre y el padre.*

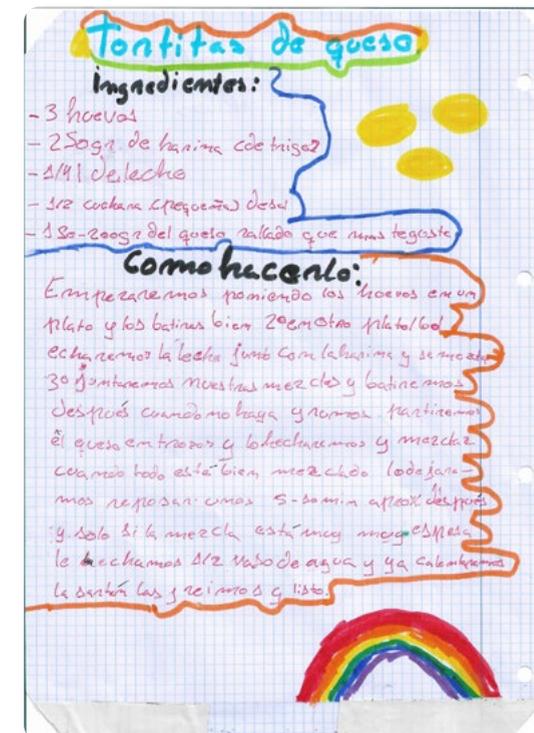
Javier Cerrato Torrente  
7 años

# Tortitas de queso



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 250 g de harina de trigo
- ¼ L de leche
- ½ cucharita pequeña de sal
- 150-200 g de queso rallado



## PREPARACIÓN

- Empezaremos poniendo los huevos en un plato y los batimos bien
- En otro plato/bol echaremos la leche junto con la harina y se mezcla.
- Juntaremos nuestras mezclas y batiremos después. Cuando no haya grumos partiremos el queso en trozos y lo echaremos y mezclar.
- Cuando todo esté bien mezclado lo dejaremos reposar unos 5-10 minutos aprox.
- Después, y sólo si la mezcla está muy muy espesa, le echaremos ½ vaso de agua.
- Y ya calentaremos la sartén y las freímos y listo

Isabel Reca Salas  
11 años

# Tortitas o pancakes



## INGREDIENTES (4 personas)

- 220 g de harina todo uso
- 170 g de leche entera
- 1 huevo
- Una pizca de sal
- 11 g de impulsor químico (levadura)
- 75 g de azúcar
- 17 g de mantequilla
- Unas gotas de extracto de vainilla (opcional)



## ELABORACIÓN

- 1 Cogemos un recipiente donde realizar la mezcla, en el recipiente añadimos todos los ingredientes, batir todos los ingredientes que hay en el recipiente (preferiblemente a velocidad baja) y batir hasta que no queden grumos.
- 2 En la sartén ponemos mantequilla para que no se pegue y echamos la mezcla poco a poco, cuando echamos un poco de mezcla en la sartén, esperamos a que le salgan pompas, después le damos la vuelta esperamos un poco y la sacamos de la sartén. Ya podemos comerlas.

Eva Ortega Miguel  
11 años

# Tostadas francesas



## INGREDIENTES

- 3 ó 4 rebanadas de pan de molde
- 1 huevo
- 40 ml de leche
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de Canela (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla

## ELABORACIÓN

- 1 Cascamos el huevo en un bol mediano (que luego podamos meter ahí media rebanada de pan de molde) y lo batimos. Añadimos la leche, el azúcar y la canela y lo mezclamos todo bien. Ponemos en una sartén antiadherente la mantequilla y la fudimos a fuego medio (yo pongo el 5 en la vitro del 1 al 10). Cuando se ha fundido la mantequilla subo al 6-7 la vitro y paso media rebanada de pan de molde por la mezcla anterior, escurriendo al sacarla, y lo ponemos en la sartén 1-2 minutos por cada lado. Voy poniendo medias rebanadas según sea de grande la sartén. Así hasta que se nos acabe la mezcla. Una vez fuera, las tostadas se pueden untar con mermelada, miel, sirope, membrillo, etc



¡Qué aproveche!

*He elegido esta receta porque es sencilla y mi padre me la prepara desde que soy pequeña para desayunar los días "especiales". Además no es nada cara. También me gusta porque lleva el apellido "francesas", que es el idioma de Benin.*

Silvia Palmeiro Ballesteros  
14 años



# Trufas de chocolate



## INGREDIENTES

- Bote de nata para cocinar
- Un paquete de galletas (al gusto de cada uno)
- 5 (o más al gusto de cada uno) cucharadas de cacao en polvo. (sirve cualquiera siempre y cuando se trate de cacao en polvo)
- Pepitas de chocolate (opcionales)



## ELABORACIÓN

- Lo primero hacer polvo las galletas, es decir, machacarlas ya sea a mano o con una máquina (cuantos menos trozos de galleta queden mejor). Una vez machacada la galleta la echamos en un recipiente o bol. A continuación, echamos el cacao, removemos bien para integrar todo y por último echamos la nata, hay que echarla poco a poco e ir removiendo y cuando veamos que la masa se despega del bol, significará que esta lista. La dejamos en la nevera unos 10 minutos las sacamos hacemos las bolas o la forma que cada uno quiera y si se quiere las bañamos en pepitas de chocolate. Si no, no pasa nada... a la nevera de nuevo.
- Ya cada uno las sacará cuando quiera comérselas, ya que no influye para nada el hecho de dejarlas en la nevera.



*Esta receta me la enseñó mi prima. Siempre que las hacía ella me bajaba unas pocas, hasta que le dije que me enseñara a hacerlas. Una vez que ya supe hacerlas empecé a ser yo quien le subía a ella para que comiese.*

**Jacqueline Salazar Gabarre**  
15 años

# Wok de ternera con verduras



## INGREDIENTES (4 personas)

- 4 filetes de ternera tiernos
- 2 zanahorias
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- 1 cebolla
- Medio calabacín
- 1 puerro
- 3 dientes de ajos
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja

## ELABORACIÓN

- Se trocea la ternera y la verdura en tiras finas de un centímetro aproximadamente.
- Se prepara una sartén tipo wok (pero también sirve una normal) y se echa un chorrito de aceite (3 cucharadas) se echa el ajo laminado y cuando esté dorado echamos la ternera con un poquito de sal. Cocinamos la ternera removiendo de vez en cuando.
- Cuando esté cocinada la retiramos y reservamos en un plato aparte. En la misma sartén echamos un poquito de aceite (2 cucharadas) y cocinamos la verdura que ya hemos cortado, con una pizca de sal. Cocinamos, al igual que la ternera, removiendo de vez en cuando hasta que veamos que está hecha. Entonces echamos en la sartén la ternera y removemos todo junto con la verdura para que se mezcle bien. Añadimos un chorrito de salsa de soja al gusto, yo le pongo unas 5 ó 6 cucharadas, y mezclamos durante un par de minutos. Y ya podemos disfrutar de este rico plato.



*Quiero compartir con vosotros esta receta que me ha enseñado mi madre porque me gusta mucho y tiene un montón de ingredientes ricos. Es fácil de hacer y es un plato de comida asiática que está buenísima. Espero que os guste.*

**Mario Planelló Sevilla, 11 años**

Nota: Se puede usar la carne que más nos guste, pollo, pavo, o mezclar pollo con ternera o cerdo y se puede añadir toda la verdura que queráis, champiñones, brócoli, etc. Además si se acompaña con arroz o pasta está delicioso.

¡Está riquísimo y seguro que os gusta!