

RECETARIO LA NORIA





ENTREMESES



PATRICK

COQUINAS CON GAMBA

- INGREDIENTES:
- COQUINAS
 - UNOS DIENTES DE AJO
 - VINO BLANCO
 - PEREJIL
 - ACEITE

PREPARACION

Se echa en una sartén el aceite y los ajo picados y se frien se echa el vino y cuando empese a hervir envuechada las coquinas y el perejil y gambas picadas
Se dejan unos minutos y a COMER



REVUELTO DE TAGARNINAS CON JAMÓN

Las tagarninas os diré que es una verdura silvestre, similar al espárrago.

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- una bandeja de tagarninas
- un par de huevos
- jamón
- Aceite y sal.

Se ponen las tagarninas en un bol con agua. Se lavan bien, por si llevan algo de tierra.

Después se ponen en agua hirviendo con sal, y se deja hervir durante diez minutos a fuego vivo. Pasado ese tiempo se escurren y se reservan en el mismo escurridor.

En una sartén con un poco de aceite se van sofriendo los ajos. Cuando estén dorados se echan las tagarninas y un poco de sal, y se dejan durante unos 5 minutos. Ato seguido le echamos los trocitos de jamón y lo dejamos un minuto más.

Se bateu los huevos a la sartén, y acto seguido se baja el fuego al mínimo, cuanto más mejor... y con una cuchara de madera se va moviendo continuamente hasta que los huevos estén cocidos.

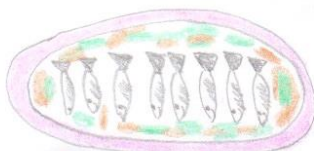
Y aquí teneis el resultado...



SARDINAS EN SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES : ACEITE, PIMIENTO, CEBOLLA,
SARDINAS, TOMATE NATURAL TRITURADO,
PAN DE VARIOS DIAS, HIERBABUENA Y
SAL.

PREPARACIÓN : SE FRIE EL PIMIENTO JUNTO CON LA
CEBOLLA Y CUANDO ESTE TODO FRITO SE
APARTA EN UNA FUENTE. EN ESE MISMO
ACEITE SE FRIE EL TOMATE NATURAL
TRITURADO CUANDO ESTE EL TOMATE FRITO
SE LE AÑADE LAS SARDINAS Y CUANDO
ESTAS ESTEN COCIDAS SE APARTAN EN
LA FUENTE DONDE HEMOS PUESTO EL PIMIENTO
Y LA CEBOLLA. A ESE MISMO TOMATE SE
LE HECHA AGUA TEMPLADA Y SE LE AÑADE
EL PAN Y LA HIERBABUENA. UNA VEZ
DE ESTAR TODO LISTO SE PUEDE COMER
DE 1º PLATO LA SOPA Y DE 2º PLATO LAS
SARDINAS JUNTO CON EL PIMIENTO Y LA
CEBOLLA.



ROSARIO BUCETA GONZALEZ

HABAS EN ZAPATÁS

Ingredientes:

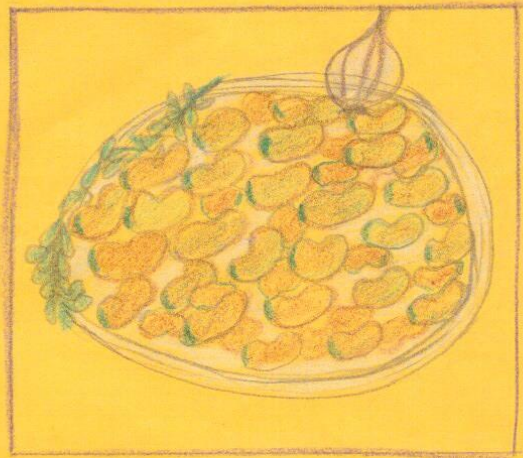
- 2 Kg de habas grandes y frexas.

- 6 ajos frescos

- 1 manojo de poleo

- Agua

- Sal y limón



Preparación:

1. Pelar las habas y enjuagarlas, y ponerlas en una olla.
2. Se cubre de agua y se le pone un puñado de sal y el poleo enama, y una cabeza de ajo.
3. Dejar hervir a fuego medio o lento, entre 8 y 10 minutos o hasta que estén tiernas.
4. Apartar del fuego y dejar reposar unos minutos.

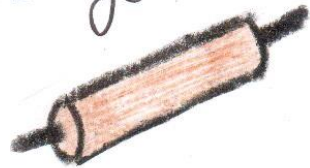
5. Retirar el poleo viejo y añadir una nueva capa de poleo limpio
6. Dejarlas tapadas antes de consumir.

RECETA por:

Iván González Franco 1ºB

Nombre del plato: Habas Euzapatadas

- Ingredientes:
- * 2 Kg de Habas
 - * Poleo fresco
 - * hiechabuena
 - * cabeza de ajo
 - * sal
 - * agua.



Preparación: pelamos las habas y las limpiamos con agua. Cogemos un



y le echamos agua

y cuando este caliente echamos sal



Cuando el agua hierva echamos el poleo, el ajo y la

hiechabuena. Seguidamente las habas. Esperamos



20' minutos. ¡ Y a comer!

FOTO:



Nombre: Bella Fernández Dacosta.

Curso: 2°B.

HUEVOS RELLENOS.

Ingredientes: 6 huevos, 3 latas de atún, mayonesa y sal.

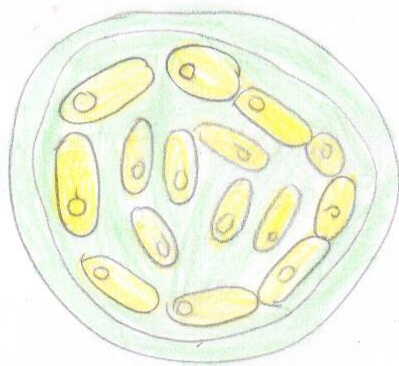
1° ponemos a cocer los huevos hasta que empiecen a hervir.

2° Estando cocido los huevos los pelamos y los partimos en dos trozos cortándola por la mitad y le sacamos la yema.

3° Mezclamos la yema el atún, la mayonesa y la sal.

4° Por última rellenamos los huevos.

Dibujo:
↓



HABAS ENZAPATADAS

INGREDIENTES:

(PARA 1KG DE HABOS)

- 1KG DE HABOS PELADOS
- SAL
- MEDIO LIMON
- MENTA / POLEO

PREPARACION:

• PONER AGUA A HERVID EN UNA CULLA CON SAL, LA SUFICIENTE PARA CUBRIR LOS HABOS.

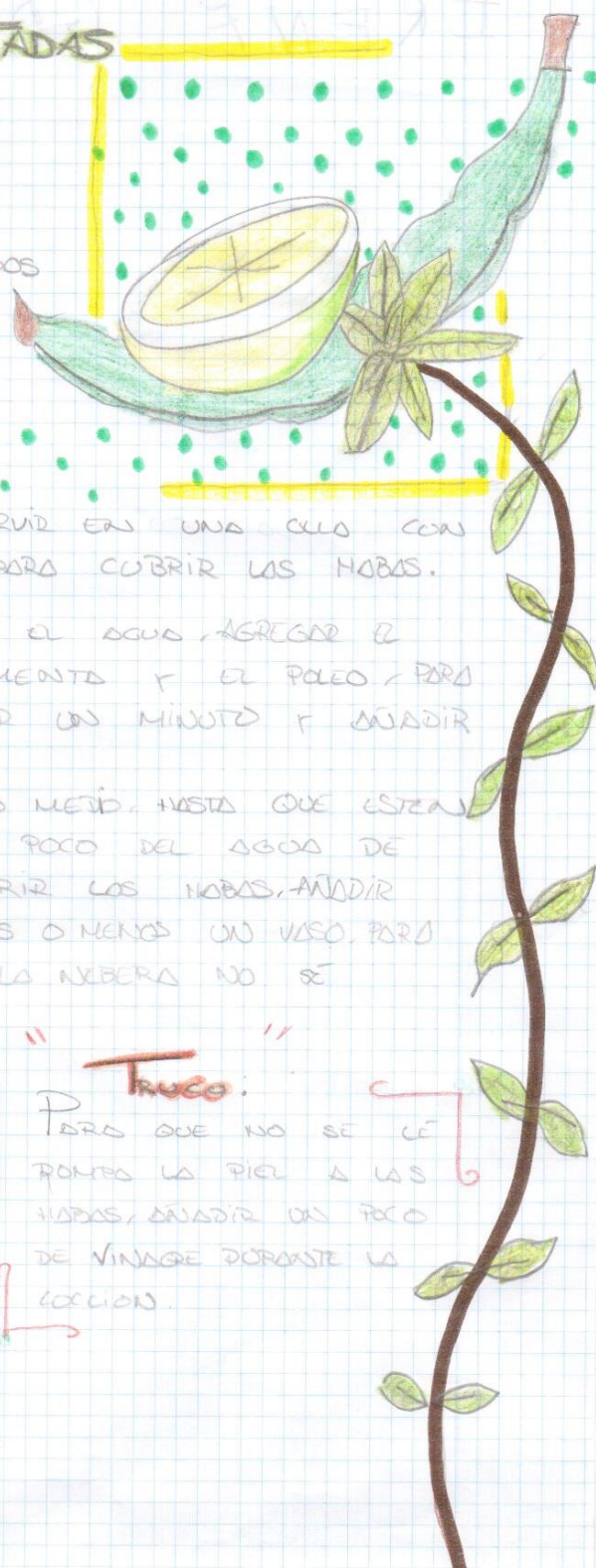
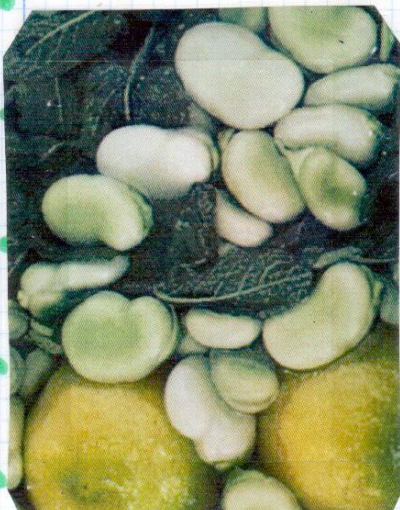
• CUANDO EBULLICIONE EL AGUA, AGREGAR EL MEDIO LIMON, LA MENTA Y EL POLEO, PARA QUE INFUSIONEN DENDR UN MINUTO Y QUADIR LAS HABOS.

• 25 MINUTOS A FUEGO MEDIO, HASTA QUE ESTEN TIERNAS. RESERVAR UN POCO DEL AGUA DE LA COCCION Y ESCORRIR LOS HABOS, AÑADIR EL AGUA RESERVADA, MAS O MENOS UN VASO, PARA QUE CON EL TRIO DE LA ALBERA NO SE SEQUEN.

" "

Truco:

PARA QUE NO SE LE ROMBA LA PIEL A LAS HABOS, AÑADIR UN POCO DE VINAGRE DURANTE LA COCCION.



HABAS "ENZAPATÁS"

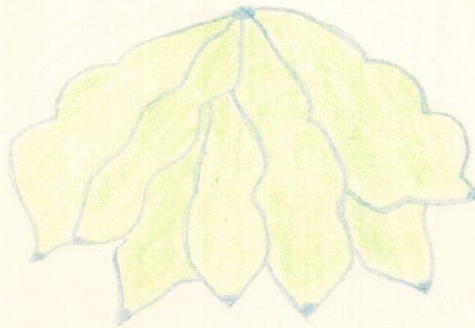
• Ingredientes:

Habas del tiempo

Agua

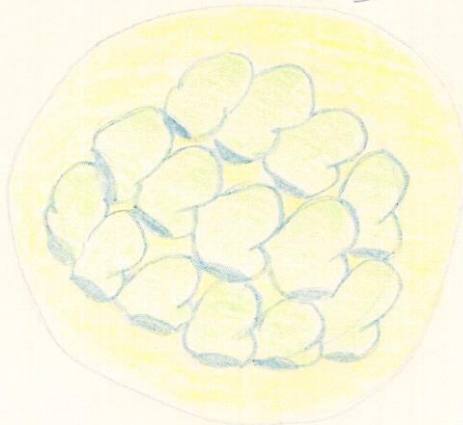
Poleo

Sal



• Preparación:

Poner a cocer las habas desgranadas en abundante agua con sal y una rama de Poleo fresco (opcional) hasta que adquirieran un tono parduzco y estén tiernas. Sacar del agua, escurrir y servir frías.



12-4-2017

José Mora Cordero

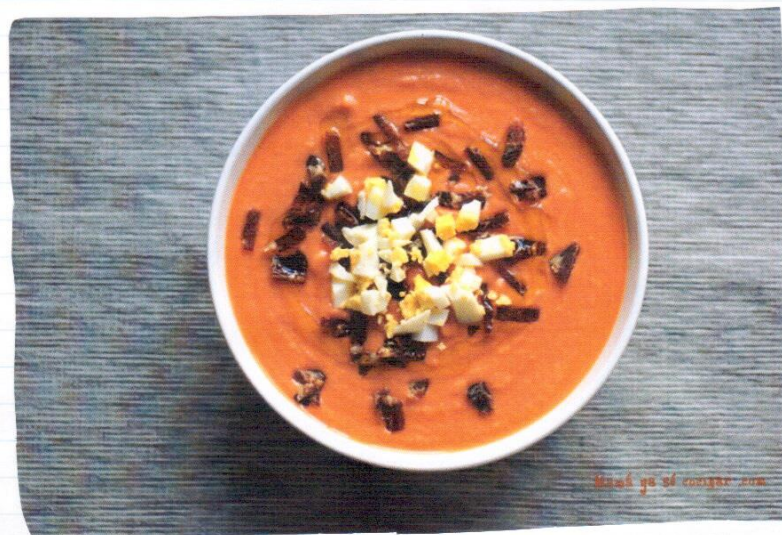
Salmorejo

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 kg de tomates maduros. - 200g de pan de masa dura.
- ½ vaso de aceite de oliva. - 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de sal. - 1 huevo duro.
- Un poco de jamón serrano picado

Elaboración

1. Pelar los tomates y batirlos junto al ajo, añadimos el pan y la sal y volvemos a batir
2. Mientras batimos añadimos el aceite poco a poco
3. Apartamos y enfiamos
4. Servir en cuencos con huevo picado y jamón serrano



Pollo a la andaluza.

Pollo troceado con salsa de tomate con jerez y vino.

Para 4 personas, tiempo de preparación 1 hora y 20 minutos.

Ingredientes.

1 pollo mediano, 1 cebolla grande, 2 tomates maduros, 4 dientes de ajo, 2 huevos, 1 hoja de laurel, 1 vaso pequeño de vino blanco, 1 copita de jerez, 1 taza de caldo, 4 almendras tostadas, 5 rebanadas de pan, perejil, pimienta, sal y aceite.

Pasos.

1. Limpiar y cortar el pollo en trozos medianos, salpimentar.
2. Poner una sartén al fuego con aceite, freír el pollo hasta que esté bien dorado. Colocar el pollo bien escurrido en una cazuela.

3. En el mismo aceite freír las cebollas peladas, y picada muy finas, luego el tomate, a media cocción agregar el sofrito a la cazuela del pollo.

4. Poner la cazuela al fuego, recoger bien y añadir el vino, y el jerez.

5. Dejar reducir el vino y el jerez, y añadir el laurel, el caldo y rectificar de sal. Dejar cocer todo a fuego lento.

6. En un mortero, machacar los ajos y el pan grito, las almendras, el perejil y los huevos, cocidos.

7. Aclarar el majado con un poco de agua.

8. Añadir la picada y dejar cocer hasta que todo esté tierno.

Sheila Constantino Domoso 4ºA 19/4/2017

Una Tortilla de Patatas Grande.

Ingredientes:

- ♥ 4 Patatas
- ♥ 1 Cebolla
- ♥ 1 Pimiento
- ♥ 1 Pizca de Sal
- ♥ 6 Huevos

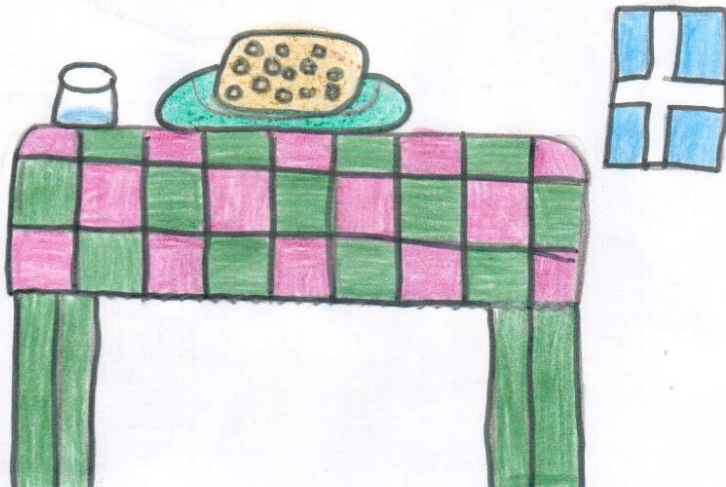
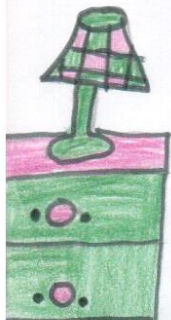
Tortilla de Huevos

Elaboración:

♥ Primero pelamos las patatas después las cortamos y le echamos una pizca de sal a las patatas.

Después la cebolla y el pimiento, después metemos en la freidora las patatas, el pimiento y la cebolla a freír. Batimos los 6 huevos, cuando este las patatas echas, le agregamos una pizca de sal lo mezclamos todo junto y las salten y lista esta.

Tortilla de Patatas



SOPA DE TOMATE

Ingredientes:

600 gramos de Tomates

1 cebolla mediana

3 cucharadas de aceite

8 rebanadas de pan duro

4 dientes de ajos

1,5 litros de agua

1 pimienta verde

Hierbabuena y sal.



NOA PRIETO 1-B

↘
A TRÁS

PREPARACION

Hacer un sofrito con los tomates, ajos y cebolla, picados anteriormente. Dejar que se haga un poco y echarle el agua, esperar 15 minutos. Después echar el pan y la hierbabuena. ¡y a comer!



SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

1. Medio Kilo de tomates maduros
2. Medio litro de agua
3. Media cebolla
4. Dos dientes de ajo
5. Un pimiento pequeño
6. Una zanahoria
7. Una hoja de Laurel



PREPARACIÓN

1. Lavamos todos los ingredientes. Pelamos y picamos muy finitas la cebolla, la zanahoria, el pimiento y los ajos.
2. Cogemos una olla con un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente echamos todos los ingredientes. Lo cocinamos y añadimos el Laurel y un poco de pimienta. Ponlo a fuego muy lento.
3. Ahora añadimos los tomates bien limpios. Lo cortamos en cruz y los ponemos en otra olla con agua hirviendo para que se escalden.
4. Sigue vigilando las verduras. Cuando los tomates estén escaldados se les quita la piel y se pican muy finas.
5. Se añaden los tomates a las verduras con el agua y se cocina todo.

Alga Morera López. ♡

2^oA

Tortilla de guisumbelos

Tres buvas, dos patatas medianas, dos ajitos, aceite de oliva virgen extra y un cuarto de kilo de guisumbelos.

Los guisumbelos se lavan como siempre, se le quita la piel dura que queda quechales y se trocea en laminas. Se comienza a freír las patatas y la buvas en abundante aceite, pero en tan pronto que se doran y se reservan.

En un perol de aceite se doran los ajitos en laminas. Cuando estén dorados los guisumbelos y los saltamos durante cinco minutos. Los sacamos y reservamos también.

Por último los buvas y se añaden las patatas fritas y los guisumbelos saltados y se agregan de sal. Ya solo queda hacer la tortilla primero a fuego fuerte y luego a fuego medio.

Dibujo.



David Brioso Sevilla

2ºA

* Pastel frío de arroz con atún. *

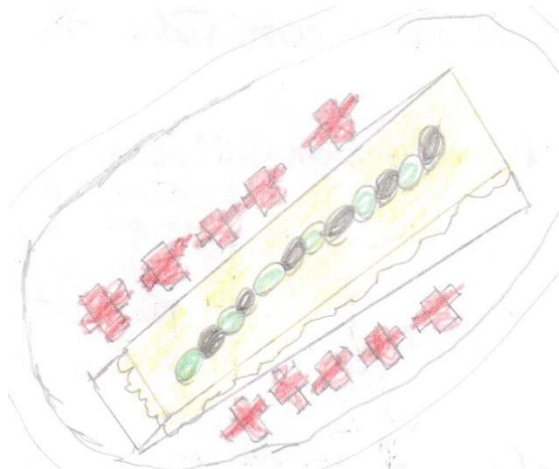
Ingredientes (para 4 personas): Medio Kg. de arroz blanco.
3 latas de atún.
1 vaso de salsa de tomate.
1 vaso de mayonesa.
4 pimientos de piquillo.
Y aceitunas (verdes y negras).

Preparación: - Cocer el arroz con algo de sal y un chorrito de aceite durante doce minutos. Una vez cocido se refresca con agua fría, y escurrido.

- Preparar un molde rectangular con papel de aluminio. Se va poniendo una capa de arroz, otra capa de atún desmigado. Otra capa de arroz, otra de salsa, otra de atún, y así hasta terminar. Todo bien prensado.

- Se mete al frigo 3 horas. Después se saca del molde con cuidado.

- Se cubre el pastel con mayonesa y unas aceitunas verdes y negras por encima, y alrededor los pimientos rojos cortados en tiras.



Sopa de sardinas con yerbabuena



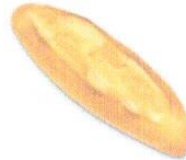
Ingredientes para 4 personas aprox:

- ½ kilo de sardinas frescas
- 400 grs. de pan del día anterior
- 4 tomates grandes muy maduros
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 ramillete de yerbabuena fresca
- Aceite de oliva virgen
- 1 ¼ l. de agua o caldo de pescado
- Sal

Preparación:

- Limpiar las sardinas y reservar. Trocear el pan en rebanaditas pequeñas y reservar también. Hacer un sofrito con la cebolla, pimiento y ajos todo picadito, añadir tomates pelados y picados también hasta conseguir una buena salsa de tomate. Agregaremos el agua y caldo, así como la yerbabuena en ramitos o picada, según nos guste. Dejar cocer todo unos 10 minutos a fuego fuerte. Sazonar al gusto y añadir en los últimos 5 minutos las sardinas. En cada plato se pondrá unos 100 gr. aprox. de pan y serviremos la sopa con varias sardinas por persona y ramito de yerbabuena de adorno.

Receta marinera típica de Lepe



"Dedicada a mi abuelo Manuel"

*Carmen Lozano Sánchez
(2º Infantil – CP La Noria)*

PIMENTA'

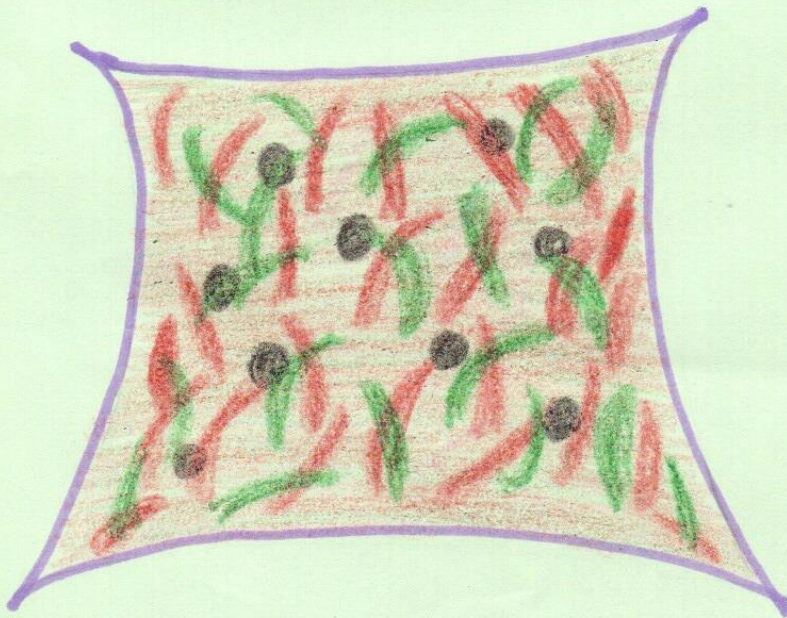
Ingredientes:

Pimientos zojos, pimientos verdes, cebolla, aceitunas, vinagre, aceite y sal.

Preparación: ① Asamos los pimientos durante 1 hora. Dejamos enfriar y los pelamos. Los cortamos en tiritas finas y conservamos el delicioso jugo que sueltan.

② Picamos la cebolla en láminas finas e incorporamos las aceitunas en la ensaladera.

③ Aliñamos con vinagre, aceite y sal. Podemos añadir el jugo que soltaron al ser asados los pimientos.



DANIELA FRANCO MARTÍN - 5 AÑOS B

PAPAS ALIÑAS

INGREDIENTES:

- 1 kg patatas cocidas
- 3 huevos duros
- 4 latitas atún
- aceite oliva virgen extra
- vinagre
- sal

Opcional: cebolleta y judías verdes.

PREPARACIÓN:

Trocear las patatas y añadir la cebolla cortadita (yo no se la pongo porque no me gusta).

Poner también el atún escurrido, los huevos duros en gajos y aliñar con aceite, vinagre y sal.
¡¡A mí me encanta añadirle judías verdes!!



HUEVOS ESCALFADOS EN GELATINA

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- * 4 huevos
- * 1 loncha gruesa de jamón cocido
- * 2 lonchas de salmón ahumado
- * 8 rebanadas de pan
- * agua * vinagre
- * sal * cebollino

PARA LA GELATINA

- * 10 hojas de gelatina
- * 1/4 de pechuga de gallina
- * 200 gr. morcillo
- * 1 cebolla
- * 1 copa de vino de Jerez
- * agua
- * sal



PREPARACION

1. Hacer caldo:

Corta una cebolla grande en tres rodajas y tuestalas en el horno. Para hacer el caldo pon en una olla abundante agua, la gallina, el morcillo, la cebolla y una pizca de sal. Tapa y cocina 20 min. a partir de que empiece a salir el vapor.

2. Escalfar los huevos.

Pon abundante agua en una cacerola ancha con un chorrito de vinagre y una pizca de sal. Cuando esté a punto de hervir, casca los huevos en la cacerola y cocina a fuego moderado durante 3-4 min. Reserva.

3. Corta pan:

Tuesta el pan en el horno a 180°C 10 min. Mientras, añade al caldo el vino de Jerez y las hojas de gelatina.

Deja enfriar.

4. Rellenar los moldes

Rellena una fuente con hielo picado, mete 4 moldes y cubre las bases con caldo. Espolvorea con perejil picado y deja enfriar. Por encima salmón picado, el huevo escalfado, otra vez salmón y el jamón cocido picado. Cubre con el resto del caldo y deja enfriar en el frigorífico hasta que cuaje.

ENSALADA DE VERANO

INGREDIENTES

4 patatas hermosas

1 tomate

1 pimiento verde

1 cebolla

1 huevo

1 lata de atun

Aceite, vinagre y sal

Preparamos una olla de agua y la ponemos a hervir con unas cuantas pizcas de sal. Cuando hierva añadimos las patatas cortados en cubos.

Dejamos que las patatas se cuezan durante unos 10-12 min. Las probaremos para ver si están hechas. Ponemos tambien a hervi el huevo.

Cortamos el tomate, el pimiento y la cebolla. En trozos no excesivamente pequeños. Las añadimos a una fuente, donde tambien repartimos el atun, las patatas (después de haberlas escurrido) y el huevo troceado. Lo mezclamo todo.

Añadimos aceite, vinagre y sal

♥ ANDREA ♥
~~~~~  
~~~~~

- NOMBRE DEL PLATO

- PULPO ALIÑADO

- INGREDIENTES.

2 TOMATES MADUROS

2 PIMIENTOS VERDES

2 CEBOLLAS

2 PEPINOS

1 PULPO COCIDO

ACEITE SAL VINAGRE

- PREPARACION

COCCER EL PULPO. DETARLO ENFRIAR Y TROCEARLO
PICAR A TROCITOS LOS TOMATES, PIMIENTOS, PEPINO
CEBOLLAS.

PONERLO EN UN BOL Y ALIÑARLO CON ACEITE, SAL
VINAGRE.

- DIBUJO



"
RECETA TIPICA"

DE

HUELVA

RAYA CON PATATAS

EN AMARILLO



Nicolas JB
País

INGREDIENTES

- ① 1 Kg de Raya con parte de su hígado
- ② 300 gr. de Pan del día anterior
- ③ 4 Diente de ajo
- ④ 2 dl De vino blanco del condado
- ⑤ 1 dl Vinagre de uvas
- ⑥ 1 l caldo de Pescado
- ⑦ 2 cucharadas de Pimentón dulce
- ⑧ 1 cucharada de pimientos picante

1 PASO

Primero limpiamos la raya se acuerdan la aletas y las colera y preparamos un caldo una vez listo colamos y pasamos a una cazuela, cortamos las patatas en teso Para guisar y echamos el caldo, mientras en una sartén freímos las almendras con el mismo aceite preparamos un refrito con el tomate, la cebolla y los pimientos picado una vez echo el refrito, y echamos la raya, 15 minutos la patatas la echamos con un poco de caldo y listas.

NOMBRE: JACOBO CARBIA MIRÁS

CURSO: 2º A

COQUINAS AL ESTILO DE HUELVA

INGREDIENTES

- 1 kg Coquinas
- Perejil
- Unos dientes de ajo
- Aceite.
- Vino blanco

PREPARACIÓN

Se echa en una sartén el aceite y los ajos picaditos y se frien sin que se quemen. Se echa el vino y cuando empiece a hervir se echan enseguida las coquinas y el perejil.

Se dejan unos minutos y a COMER.



Solista Morena Camacho 4^aA 20/4/17.

GAMBAS DE HUELVA.

- Ingredientes:

- Gambas, 250g
- Sal.
- Agua.

- Preparación:

Enjuagamos el marisco. Ponemos al fuego una olla con agua y un puñado de sal. Cuando esté en ebullición echamos las gambas y esperamos a que vuelvan a hervir el agua.

Retirar en cuanto empieza a hervir y meterlos en agua con hielo, dejarlos unos minutos y servir en plato con sal.



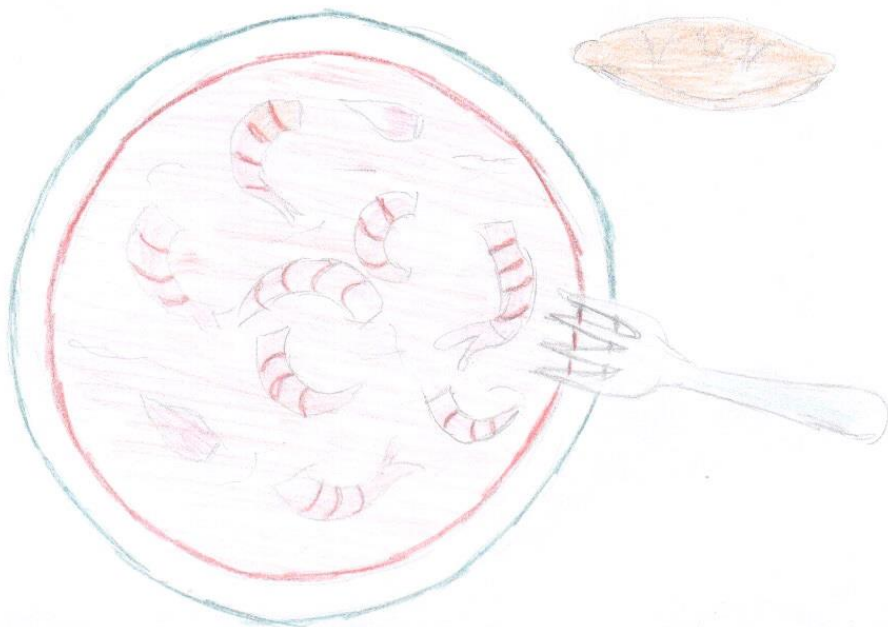
Gambas al Ajillo

Ingredientes → Gambas, Aceite, Ajo, perejil, 3 cucharadas de tomate frito, tabasco, un chorro de vino y sal.

Como se cocina
↓

1 En una cazuela de barro poner a calentar un chorro de aceite con bastantes ajos y el perejil picaditos, las gambas, el tomate, una pizca de tabasco, el vino y la sal. 2 Una vez las gambas cocidas apartarlas y reducir un poco la salsa para verterla sobre las gambas al servir.

Hecha por: Pablo Santana Expósito.





Primeros platos



Claudia Velez



ALBONDIGAS

DE LA ABUELA PEPI



Ingredientes:

- Carne picada (1/4 de cerdo y 1/4 de ternera)
- 4 ajos
- Un vaso de vino blanco
- Un huevo
- Pan rayado
- Perejil
- Una cebolla
- Pimienta, laurel y clavo



Elaboración:

- 1° En un bollo añadimos la carne, los ajos picados, el huevo, el vino y un poquito de sal. Se amasa todo y se forma bolitas. ☐
- 2° En una cacerola se frie la cebolla troceada, cuando este dorada le ponemos la pimienta, el laurel y el clavo; el agregamos un vaso de agua.
- 3° Cuando la salsa este hirviendo se amasa las bolitas de carne y se deja hasta que la salsa se reduzca.

bon appetit



ARROZ CON COQUINAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS



- 500 gr. de coquinas
- 200 gr de arroz
- Media cebolla
- 2 dientes de ajos
- 2 tomates ,rojos maduros
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 patata mediana (opcional)
- Pimienta molida
- 1 hoja de laurel
- Agua
- Azafrán
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

En primer lugar preparamos las coquinas, las lavamos muy bien y las ponemos dentro de un bol con agua fría y un buen puñado de sal para que expulsen la arena , cambiándolas de agua varias veces, por espacio de dos horas como mínimo, colamos, enjuagamos y reservamos.

Pelamos y picamos las verduras, la media cebolla, los ajos, los pimientos y los troceamos lo más finamente posible. Añadimos el laurel y salteamos todo en una olla con aceite de oliva unos 5-10 minutos a fuego medio.

Cuando esté bien pochado echamos los tomates rallados y dejamos unos 10 minutos a fuego medio.

A continuación echamos las coquinas, la patata partida a trocitos chicos, un poco de azafrán, un poco de pimienta molida, sal, vino blanco y movemos todo bien junto con el refrito. Echamos el arroz, movemos y por último añadimos el agua hasta cubrir.

Dejamos que hierva, movemos y lo dejamos a fuego lento 15-20 minutos.

Rectificar de sal.

Dejar reposar 5 minutos y servir.

ARROZ CON HABAS Y CHICHAROS

INGREDIENTES

- ARROZ 
- ACEITE 
- AJO 
- CEBOLLA 
- LAUREL 
- CHORIZO 
- HABAS 
- CHICHAROS 
- PIMENTON 
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

Calentar el aceite y refreír la cebolla y los ajos, todo picaditos, echar el chorizo cortado en dados. A continuación se añade el agua, la sal, la pimienta y el laurel, se tapa y se lleva a ebullición. Después añadimos las habas, los chícharos y el pimentón. Una vez cocido todo se añade el arroz y se cuece durante 15-20 minutos.

ARROZ CON HABAS Y CHOCOS

1Ingredientes:

- 1kg chocos.
- 1 kg habas nuevas.
- 6 taútas de arroz .
- 1 cebolla pequeña .
- 2 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo.
- 1 tomate rojo.
- 1 vaso vino blanco.
- 1 vaso pequeño de aceite.



2Preparación :

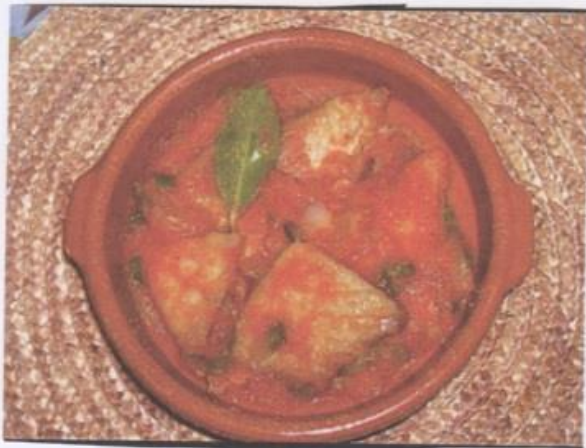
Hacer un refrito con la cebolla ,ajo, pimiento y tomate. Limpiar el choco y cortarlo a tiras . Cortar las habas en trozos ,picar la cebolla, ajos, pimiento y tomate. En una cazuela de barro freir en aceite de oliva los chocos , rehogar , agregar el vino dejándolos caer 10 minutos , añadir las habas , 1 vaso de agua y sal y dejarlo cocer otros 10 minutos. Añadir el arroz y 2 veces volumen en agua. A partir de ahí cuando empiece a hervir de nuevo , contar 13 minutos , probarlo , rectificar de sal y retirar del fuego.

Lucia Santana Costa

Atún con TOMATE ESTILO DE BEAS

INGREDIENTES:

- ATÚN
- TOMATE
- PIMIENTO
- Cebolla
- ajos
- Comino
- azúcar
- aceite
- Sal



PREPARACION:

Se traelca el Atún a trocitos.

Se pone Sal y se pasom por harina y se freen.

Hacee un refrito con cebolla, ajos, Pimiento y abegar los TOMATES, azúcar y comino. Freie el TOMATE un poco y ponere el Atún.

Dejave reposar un poco y listo

Miriam

ATÚN EN CEBOLLA DO

INGREDIENTES:

- 1kg atún
- 3 cebollas
- 3 dientes ajo
- laurel
- Aceite, sal
- Pimientos en grano
- Cónac



PREPARACIÓN:

Partir la cebolla en juliana y los dientes de ajo en laminas. Rehogarlo todo muy bien y añadir la hoja de laurel y la pimienta. Cuando este todo pochadito, verter el cónac y dejarlo evaporar. Incorporar el atún cortado en daditos, sahar al gusto y rehogar el conjunto, no mucho tiempo para que el atún quede jugoso.



¡¡ ESTÁ DE RECHUPETE !!

Alba Pérez Rodríguez.

Atún mechado.

Ingredientes:

- 500g de lomo o solomillo de atún en un trozo.
- 2 cebollas grandes.
- 1 cabeza de ajo.
- Aceite de oliva.
- 2 hojas de laurel.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cucharadita de comino molido.
- Pimienta molida.
- Una cucharada de vinagre de vino.
- Sal.
- Caldo de patada.

Elaboración:

Para empezar, tenemos que desangrar el atún dejándolo en agua muy fría y con un chorreón de vinagre durante una hora.

Luego tenemos que escurrir bien bien y aliñamos con sal a gusto, pimienta molida, comino molido y vino blanco y lo dejamos en maceración un par de horas.

Cuando terminemos con el paso anterior, cortamos las cebollas

en juliana y los ajos en láminas muy finitas, preparamos una cacerola con un buen chorrito de aceite de oliva para dorar bien este pescado por todas sus caras, escurrimos y lo reservamos. En ese mismo aceite sofreímos las cebollas y los ajos a fuego lento que queden bien pochados, añadimos el caldo, la cucharada de vinagre, laurel, vino, sal y lo cocinamos 30' para que mezcle todos sus ingredientes.

Cuando pase el tiempo, introducimos el tún el cual lo tenemos que dejar de unos 15 a 20' de cocción

ya que no necesita mucha, en cambio si te pasas, se endurece y le quita el sabor.

Finalmente, queda elaborar una salsa excelente que dejamos espesar según a gusto y que acompañada de este pescado está riquísima. ¡¡ a disfrutar!



BIANCA

Bianca Maria Pepelea 1ºB

Atún mechado



Atún mechado

El atún mechado es uno de los platos típicos de la gastronomía de Huelva.

Se tarda menos de una hora en preparar este plato.

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de atún en un solo trozo
- 100 gramos de tocino
- 6 dientes de ajo
- 1/2 litro de vino blanco, del seco
- 1/2 Kilo de manteca de cerdo
- 8 granos de pimienta negra
- sal

Elaboración:

Se lava el atún, se quita toda la piel y se deja que se desangre en agua fría media horita.

Se pelan los dientes de ajo, se corta el tocino en daditos y se tritura los granos de pimienta y los dientes de ajo.

Después de media hora se hacen cortes en el atún y se meten en estos cortes los trozos de tocino untados con la mezcla de los ajos y la pimienta negra.

Después se pone una cazuela a hervir y se funde la manteca. Se rehoga el atún y se agrega el vino blanco y un poco de sal.

Por último, se deja cocer durante 25 minutos teniendo la cazuela tapada.

El ratón mechado es un plato exquisito entre otros platos que ofrece la gastronomía de Huelva.



Chicharos o Guisantes con Rape



Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 2 o 3 dientes de ajo.
- 1 kg de chicharos o guisantes.
- Medio kilo rape.
- Agua.
- Vino blanco.
- Pimienta negra.
- Aceite de oliva.
- 1 pastilla de avecrem.
- 1 rebanada de pan.

Realización:

Hacer un sofrito con el aceite, la cebolla, los ajos y el pan, sacar del aceite y moler con vino blanco y pimienta negra.

En el aceite del sofrito echar el agua, los chicharos o guisantes y la pastilla de avecrem, una vez que los chicharos o guisantes estén tiernos echar el sofrito molido y dejar cocer un poco.

Gabriel Mingorance Pérez 6ºB

CHOCO CON PAPAS



Ingredientes :

Para preparar esta comida (choco con papas) vamos a necesitar los siguientes ingredientes:

- Sepia -jibia o choco- (1 kg)
- Patatas (1 kg)
- Guisantes (250 gr)
- Cebolla (1)
- Pimiento verde (1)
- Pimiento rojo (1)
- Salsa de tomate frito (150 gr)
- Ajo (2)
- Aceite de oliva
- Cúrcuma en polvo (1 pizca)
- Laurel (2 hojas)
- Orégano seco (1 cucharada sopera)
- Pimienta negra en grano (10-12 granos)
- Vino fino (1 copa)
- Agua o caldo de pescado-marisco (1 litro)
- Perejil fresco

PREPARACION:

Ahora vamos a ver como se prepara los chocos con papas.

Pela las patatas, enjuégalas, repásalas y córtalas chascándolas. Reserva.

Limpia y trocea la sepia (te lo puede hacer el pescadero). Reserva.

-Pela y pica menudo el ajo y la cebolla.

-Limpia los pimientos verde y un trozo del rojo y pícalos

- Pica un buen puñado de perejil fresco.

-Sofríe la sepia sin aceite ni nada con la cazuela a fuego alto. Deja que pierda el líquido e incluso que se agarre un poco al fondo. Sácala a un plato y resérvala.

-Sofríe cebolla, pimiento y ajo en la misma cazuela con un buen chorro de aceite de oliva y sazónada.

-Cuando las verduras estén sofritas añade las patatas, la cúrcuma, el laurel, el orégano y los granos de pimienta enteros.

-Después añade el tomate frito y el chorro de vino fino.
Deja que evapore el alcohol.

-Regresa la sepia a la cazuela.

-Añade el caldo (si no tienes caldo puedes añadirle agua), salpimienta, tapa y deja cocer 30 minutos a fuego lento.

-Destapa, añade los guisantes y deja cocer destapado 5-10 minutos más.

Laura Parra Pereira

CHOCOS CON HABAS

INGREDIENTES

Para 3 personas

- 1kg. y medio de choco
- 1/2 Kg. de habas en grano.
- 2 cebollas frescas.
- 3 dientes de ajo.
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón.
- 1 hoja de laurel.
- 1/2 vaso de aceite de oliva.
- 1 vaso de vino.
- Sal.
- 2 vasos de agua.

Elaboración

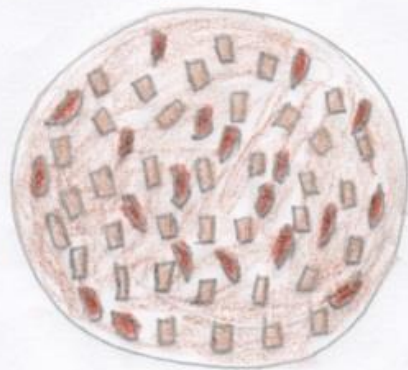
Limpia los chocos y cóctalos poniéndolos en una cacerola junto con las habas. En una sartén pon el aceite y cuando esté caliente añade la cebolla muy picada hasta que se fría.

Añade el pimentón refiriendo ligeramente y vierte sobre los chocos y las habas junto al vino.

En un mortero se machacan los ajos crudos y los cominos y se añaden a la cacerola poniéndolo a rehogar tapado y a fuego lento durante media hora.

Seguidamente se le añaden los dos vasos de agua, la hoja de laurel y se deja hervir durante 60 minutos.









si la salsa se quiere espesar, añadir una cucharada de harina tostada previamente.











HABAS CON CHOCO



INGREDIENTES:

- 1 KILO DE HABAS DE LEPE 
- 1 KILO DE CHOCOS, CORTADO A TACOS 
- 1 VASO DE VINO BLANCO 
- 2 HOJAS DE LAUREL 
- 1 CEBOLLA 
- 2 CUCHARADAS PIMENTÓN DULCE 
- 4 DIENTES DE AJO 
- ACEITE DE OLIVA 

REALIZACIÓN:

EN UNA CAZUELA CON  SOFREIR LOS  PICADOS Y LA . POSTERIORMENTE SE AÑADE EL  Y REHOGAR. AÑADIR LAS  REMOVER E INCORPORAR EL  Y DORAR. ECHAR EL , SAL Y LAS HOJAS . LLENAR LA CAZUELA CON AGUA Y DEJAMOS HERUIR HASTA QUE ESTÉ TIERN.





CHOCOS FRITOS



INGREDIENTES

- CHOCOS
- ACEITE

- HARINA
- SAL

ELABORACIÓN

- Limpiar y cortar en tiras el choco
- Secar, echar sal y harinarlo
- Freír en aceite muy caliente
- Servir con rodajas de limón

DIBUJO



JUAN 1º A



Preparación:

Paso 1:

Cortar el cuerpo de los chocos en tiras. Los tentáculos los reservaremos para otra elaboración.

Paso 2:

En una olla con aceite de oliva pondremos unos ajos picados y cuando estén doraditos añadiremos la cebolla picada.

Paso 3:

Cuando la cebolla empiece otra vez a sofreír añadir las tiras de choco. Rehogaremos bien a fuego fuerte.

Paso 4:

Añadir un poco de vino blanco, hasta que evapore el alcohol. Pelar el tomate y triturarlo. Añadir el tomate triturado con los chocos y cocinar.

Paso 5:

Incorporar una hoja de laurel y rodajas de zanahoria. Cubrirlos con agua y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos los chocos.

Paso 6:

Una vez tiernos los chocos incorporaremos los guisantes con una pizca de colorante amarillo.

Paso 7:

Cocinar hasta que estén en su punto los guisantes

- Ingredientes:**
- Chocos
 - Ajo
 - 1 tomate
 - Cebolla
 - Zanahoria
 - Guisantes
 - Vino blanco
 - Aceite oliva virgen
 - Sal
 - Una hoja de laurel
 - Colorante amarillo

Bengelica Tejedor Santana 500

* Sergio Maria Ramos

FIDELIS

ALA

MARINERA



- ① Hacemos 1 buen caldo con el hueso de rape y las cascarras y cabezas de las gambas. Ya hecho lo ponemos en la cazuela 1 buen chorro de aceite y sofreímos los ajos picaditos, la cebolla y el pimiento.

- ② A continuación echamos los fideos y lo rehogamos unos minutos. Echamos 1 cucharadita de pimiento dulce, removemos y echamos el caldo con 1 clador echamos los fideos y lo rehogamos unos minutos. Ponemos a fuego lento. A los diez minutos echamos el colorante y rectificamos de sal.

- ③ Pasamos otros 10 minutos echamos las gambas peladas, las chirlas y la carne desmenuzada del hueso de rape. Se deja todo a fuego lento 20 minutos. Tiene que quedar caldoso.

- 1 hueso rape

- 500 gr chirlas

- 500 gr gambas

- 250 gr fideos cel 4

- 1 cebolla

- 2 pimientos

- 3 dientes ajo

- Agua

- Aceite

- Sal

- Pimentón dulce

- Colorante

" Frijones Careta en tomate "

Ingredientes:

- 500 gr de frijones Caretas.
- 1 cebolla, 1 pimiento, 2 hojas de laurel.
- 1 lata de tomate triturada.
- Sal y Aceite.

Preparación:

- Cocer los frijones durante 15 minutos.
- Picar la cebolla y el pimiento.
- En una olla poner aceite, estos ingredientes y el laurel; hacer un refrito y echar el tomate.
- Dejar cocer el tomate durante 15 minutos y echar los frijones. Volver a cocer 15 minutos y servir.



"GAMBAS AL AJILLO"

Ingredientes:

- Gambas
- Ajo
- guindilla
- Aceite de oliva - sal



Preparación:

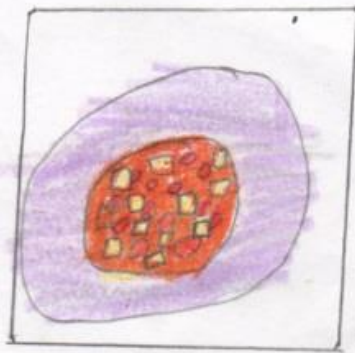
Pelamos bien las gambas y las dejamos en un plato. Echamos aceite de oliva en una cacerola. Cuando se caliente refreímos los ajos y echamos las gambas. Lo revolvemento todo hasta que esté cocinado. Al final se le echa una guindilla para que pique un poquito y un poquito de sal. Volvermos a remover y... ¡Listo para comer!

Adriana

Garbanzos con chocos

Ingredientes

- Garbanzos
- 1 choco grande
- Cebolletas, zanahoria
- Un vaso de vino blanco, agua
- Aceite de oliva, sal, taquitos de jamón



Preparación

- Se cuece los garbanzos con la parte verde de las cebolletas y sal. (Los garbanzos deben estar en remojo unas 8 horas). Se hace un refrito con las cebolletas y las zanahorias y cuando este pochado se le añade el choco trozado y un poco de vino blanco. Se deja cocer a fuego lento.
- Cuando el choco esté tierno, se ponen los garbanzos y se le añade taquitos de jamón. Se deja a fuego lento unos 10 minutos más, debe espesar un poco.

GAZPACHO AL MONTAÑO

3ºA



Gazpacho Almonteño.

Para esta época en la que ya empieza a apretar el calorcito vamos a refrescarnos de forma natural y muy saludable con un gazpacho típico de la provincia de Huelva.

Ingredientes:

- 8 tomates rojos
- 2 pepinos pequeños
- 1 rebanada de pan
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos
- Cuarto litro de aceite
- Vinagre
- Sal
- Agua

Preparación:

Triturar en la batidora los pimientos sin semillas y los tomates partidos por la mitad, los pepinos pelados, los ajos, el pan, y el aceite, con un chorrillo de vinagre, un poco de agua y sal.

Cuando esté muy bien batido, verter todo en la fuente en la que vaya a ser servido y agregar agua hasta que adquiera la consistencia de una crema ligera.

Servir muy frío.

En cuanto a las cantidades de los ingredientes, no hay que ser muy exactos con ellos.

Además, hay un montón de modos de preparar el gazpacho según el gusto de cada cocinero, pero esta receta es bastante básica y fácil.

GAZPACHO ANDALUZ

Ingredientes:

- 1/2 kilo de tomate maduro.
- 1/2 pimiento verde.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 pepino.
- 1 dl de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de vinagre de vino.
- 1 rebanada de pan blanco
- Sal gema

Elaboración:

- 1º Se escalda y pela los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, el ajo y el pan remojado en agua.
- 2º Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso.
- 3º Pasar por chino a una sopera y dejar enfriar durante una hora.



GAZPACHO

María Ventura
17-4-2017

* Ingredientes:

1kg de tomate maduro

Un pepino y dos otros dientes
de ajo

Pimiento verde 1

Un trozo de cebolla ^{optativo}

Un poco de pan remojado

Sal, aceite y vinagre.

PREPARACIÓN

Y si quieres un poco
↑ de pepino le
puedes
echar

Juntar todo los ingredientes y triturar
con la batidora, agregar un poco de agua.
y seguir batiendo un poco más para que nos
quede una masa ni demasiado líquida ni demasiado
espesa y así quedara terminado el GAZPACHO



HABAS CON ARROZ

Ingredientes:

- | | | |
|-----------------|-------------------------|------------------------|
| - habas | -5-6 dientes de ajo | -pimienta negra molida |
| -pimentón dulce | -aceite de oliva virgen | -arroz |
| - sal | -comino | -agua |

Preparación:

Para comenzar a hacer este plato, limpiamos las habas y las sacamos de sus vainas, las vamos a echar una vez peladas en una olla con agua hirviendo y un poco de sal, y las dejamos cocer unos 10-15 minutos para que se ablanden un poco. Pelamos también los dientes de ajo y los cortamos en láminas, que pondremos a dorar en una sartén con un chorreón aceite de oliva virgen. Cuando las láminas de ajo estén levemente doradas por todos lados, añadimos un par de cucharadas de pimentón dulce y cocinamos sin dejar de remover sobre un minuto, para tostarlo un poco. Después agregamos las habas a la sartén y ponemos a fuego más bien suave durante unos cinco minutos, agregando un poco de sal, pimienta molida, comino y mantenemos unos 5 minutos removiendo de vez en cuando, para saltear un poco las habas con el resto de ingredientes.

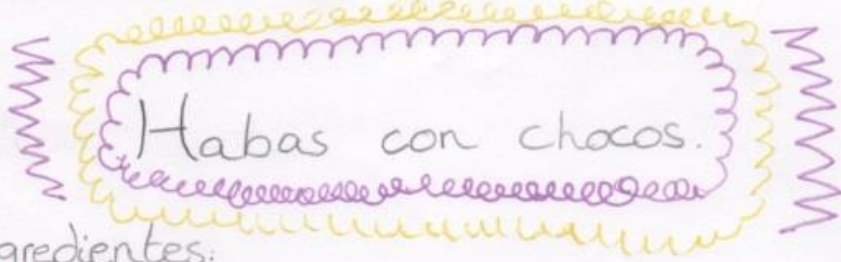
Añadimos después medio vaso de agua caliente y subimos la intensidad del fuego, y cuando empiece a hervir dejamos unos diez o doce minutos para que las habas se pongan tiernas. Después agregamos el arroz y un par de vasos más de agua caliente, y cuando el agua vuelva a hervir de nuevo, dejamos cocinar a fuego medio sobre unos 10-15 minutos aproximadamente, hasta que probemos el arroz y esté en su punto.



Lidia Rivera Torres



Candela Alonso Oria.



Habas con chocos.



Ingredientes:

- .. 1Kg de habas tiernas.
- .. 1Kg de chocos, cortados a tacos.
- .. 1 vaso de vino blanco.
- .. 2 hojas de laurel
- .. 1 cebolla.
- .. 2 cucharadas de pimienta dulce.
- .. 4 dientes de ajo.
- .. Aceite de oliva.

Elaboración:

- .. En una cazuela con aceite sofreír los ajos picados y las cebollas.
- .. Posteriormente, se añade el sofrito de chocos que fueron cortados previamente a tacos.

Candela Alonso Oria y Lidia Rivera Torres.

- .. Rehogar todos los ingredientes.
- .. Una vez rehogados, añadir las habas con la vaina cortada en trozos.
- .. Remover e incorporar el pimentón.
- .. Es fundamental no dejar de remover hasta que se doren todos los ingredientes.
- .. Para continuar con la preparación, introducir el vaso de vino, sal a gusto y las hojas de laurel.
- .. Luego se llena la cazuela con agua y dejamos hervir.
- .. Una vez que el choco esté tierno, el plato estará preparado para ser servido.
- .. Para presentarlo, utilice una fuente grande.



RECETA

Nº RACIONES

4

NOMBRE DEL PLATO

CHOCOS CON HABAS Y CHICHAROS

INGREDIENTES

- 1 kg de CHOCOS LIMPIOS Y TROCEADOS
- 250 g de CHICHAROS Y 250 g de HABAS PEQUEÑAS
- SOFRITO: 4-5 DIENTES DE AJO, UNA CEBOLLA, UN DIENTE ROJO
- 1 VASO DE VINO BLANCO
- CALDO CORTO O FOLLET DE PESCADO, LAUREL, SAL, PIMIENTA NEGRA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PREPARACION

POCHAR BIEN EL SOFRITO CON EL LAUREL Y VINO BLANCO. INCORPORAR GUISANTES Y CHOCOS (TENER EN CUENTA QUE EL CHOCO QUEDA BASTANTE LIQUIDO) Y TRAS HERVIR, COCINAR A FUEGO MEDIO, AÑADIENDO POSTERIORMENTE LAS HABAS (YA QUE SON MAS TIERNAS Y HAY QUE EVITAR QUE SE PONGAN "ZAPATERAS"). VIGILAR PARA OBTENER UN PUNTO AGRADABLE DE CONSISTENCIA PONIENDO A PUNTO DE SAL Y PIMIENTA

DELICIOSO



Habas con ajos y arroz



Ingredientes

- 1 Kg de arroz grueso
- 400 gr de granos de habas verdes
- 100 gr de arroz
- Dos dientes de ajo
- Una cebolla
- Un cuarto ($\frac{1}{4}$) de pimiento rojo grande
- Una copita de vino blanco
- Unas ramitas de culantro (cilantro fresco en hoja)
- Pimienta negra
- Aceite y sal

Elaboración

Haremos un sofrito con la cebolla, el pimiento rojo y uno de los dos dientes de ajo bien picados. Cuando lo tengamos listo, escurremos el aceite y lo pasamos por la batidora.

En el aceite sobrante requeimamos los ajos cocidos a tiras. Añadimos una copita de vino blanco, el sofrito y cubrimos de agua. Cerramos la olla rápida y cocinamos los ajos durante 20 minutos aproximadamente.

Cuando podamos abrir la olla incorporamos las habas verdes. A media cocción, añadimos el arroz y rectificamos de sal.

A parte majamos uno de los dientes de ajo que teníamos reservado en crudo con las ramitas de culantro y la pimienta negra.

A media cocción del arroz, incorporamos el majado y dejamos cocinar hasta que el arroz esté al punto.

Ya tenemos nuestro plato listo, ahora toca probarlo y saborearlo.

Sofía Martín

Paella de Lepe



ingrediente

1. 400g de arroz bomba
2. 4 cucharada de aceite de oliva
3. 2 Dientes de ajo
4. 2-3 tomates
5. 1 Pimiento Rojo
6. 500g de Calamar
7. 8 gauba
8. 8 mejillones
9. 16 almejas
10. 1,5 Caldo de Pescado
11. 6 hierbas de azafran
12. 1 hoja de laure
13. 1 Ramita de perejil
14. 1/2 media cucharada de Pimenton dulce
15. 1 Pizca de colorante alimentario

Preparación.

1. Calentar el aceite de olivo a juego medio en la Paellera
2. Salar ligeramente en el Fondo de la Paellera Para evitar
3. Dorar las gaubas un par de minutos por cada lado Reservar
4. En el mismo aceite Dorar el Calamar
5. Añadir el pimiento Rojo si fuera necesario añadir 1 Cucharada de aceite.
6. Agregar el ajo
7. Añadir el tomate, Mezclar y Dejar 5 m
8. Añadir la hierbas de Zafraan, laure, perejil y Pimientos y una pizca de colorante.
9. Distribuir las almejas y los mejillones
10. Añadir el arroz y dejar cocer Fuego medio 16 a 20 m. Una vez el arroz cocido cubrir con el paño y dejar reposar 5 a 10 m Para absorber el exceso de humedad.



Papas con Costillas

Ingredientes =

- 1 cebolla
- 3 dientes ajo
- 3 papas
- 150g costillas de cerdo
- 1 zanahoria
- 1 tomate natural

- 1 hoja de laurel
- 1 pizca pimienta negra molida
- 1 pizca sal
- 1 vaso agua
- 1 vaso blanco vino
- 1 azafran
- 1 vaso aceite de oliva

Preparación:

- 1º Cocer una olla
- 2º hechar el aceite de oliva
- 3º picar la cebolla hecharla y dejar que poche
- 4º cuando la cebolla ya este pochada se echa el ajo picado
- 5º se echa el tomate y se hecha a la olla
- 6º se hecha el vino blanco las patas picadas la zanahoria y la hoja de laurel
- 7º se cubre las papas de agua
- 8º se hecha el azafran
- 9º se hechan las costillas
- 10º se le añade sal y pimienta molida



Cristina Gil Tavares

Paula Expósito González 6° A

COMIDA TÍPICA DE LEPE

Patatas con choco



INGREDIENTES

- 1 Choco (600-700 g)
- 4 Patatas medianas (750 g)
- 1 Cebolla (200g)
- 1 Pimiento verde (60g)
- 2 Dientes de ajo
- 1 Tomate (350g)
- Guisantes (1 lata de 100g)
- 1 Hoja de laurel
- Vino blanco (medio vaso 125ml)
- Aceite de oliva (5 cucharadas)

- 2 Vasos de agua (50ml)
- Sal gruesa (1cucharada pequeña)
- Colorante alimenticio

RECETA (CÓMO SE HACE)

1 Pela la cebolla,el pimiento,el tomate y los ajos.Córtalos finos y pequeños.

2 Corta el choco limpio en trozos

3 Pon el aceite en una olla a calentar a fuego medio-alto.

Añade la cebolla,el pimiento y el ajo. Añade también la sal y la hoja de laurel.Deja el fuego hasta que las verduras estén blandas.

4 Cuando esté listo el sofrito añade el tomate. Deja al fuego un poco más fuerte durante 10 minutos hasta que el tomate se sofría bien.

5 Añade el choco cortado a trozos y remueve durante un par de minutos. Después añade el vino blanco y remueve durante 1 minuto mientras se reduce el vino .

6 Añade el agua a temperatura ambiente y deja a fuego medio durante 15 minutos. Añade el colorante para darle algo más de color.

7 Prepara las patatas. Pélalas,lávalas y córtalas a trozos.Para cortar las patatas:coge la patata,mete el cuchillo y corta un trozo,pero antes de cortar el trozo del todo,giramos el cuchillo hacía nosotros consiguiendo que se rompa la patata quedando de una forma más irregular.Repite hasta tener todas las patatas cortadas.

8 Pasados 15 minutos añade las patatas y deja al fuego hasta que estén bien tiernas, entre 15 y 30 minutos.

9 Si usas guisantes congelados o frescos añódelos a la vez que las patatas, si usas los guisantes de lata añódelos cuando a las patatas le queden 10 minutos para estar blandas.

10 Cuando estén tiernas las patatas prueba el caldo de sal y si es necesario añade un poco de sal fina.

Ya está listo para comer

Lidia Santana Vázquez.

Curso: 4ºA.

POTAJE DE CASTAÑAS.

Ingredientes:

- Medio kilo de castañas pilongas. (Castañas secas)
- Ocho cucharadas soperas de azúcar. (Al gusto.)
- Dos clavos de especia.
- Una rama de canela.
- Una rebaudita de pau.
- Cáscaras de naranja y de limón.
- Dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen.
- Una pizca de sal.

Elaboración:

- ① Las castañas pilongas debemos ponerlas en remojo la víspera. Tenemos la precaución en enjuagar muy bien las castañas, ya que el agua del remojo la usaremos en el potaje.
- ② Colamos el agua en la cazuela para eliminar las pequeñas cáscaras que pudieran traer las castañas, y la dejamos preparada para ir añadiendo el resto de ingredientes.
- ③ Aparte, en una sartén pequeña freímos la rebauada de pan que después macharemos en el mortero y añadiremos a la cazuela.
- ④ En ese mismo aceite, freímos ligeramente las cáscaras de limón y de naranja, y posteriormente, con el aceite un poco más tibio, los gramos de auis o matabuwa. Incorporamos todo a la cazuela,

aceite incluido. Añadimos las castañas, la cañeta, los clavos de especia y una pizca de sal.

- ⑤ Cocemos al fuego lento durante dos horas aproximadamente, o bien media hora en la olla rápida en la posición más baja. Estos tiempos son orientativos ya que dependen de como sea la castaña.
- ⑥ Prestaremos atención en la cocción de que queden tiernas pero no excesivamente deshechas.
- ⑦ Al final de la cocción le añadimos la azúcar moviendo con cuidado, con una cuchara de madera para no romper demasiado las castañas que ya están hechas.

! **Opcional:** este potaje se puede tomar frío o caliente.

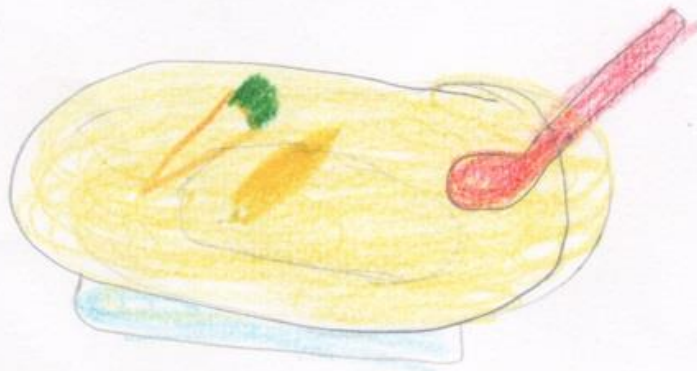
Puchero:

Ingrediente:

- 1 kilo de agujas de res.
- 1/2 de cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel
- Sal al gusto.
- 2 papas, peladas y cuarteadas.
- 2 zanahorias, troceadas.
- 1 elote, cortado en 4 rebanadas.
- 1/2 col, troceada.
- 2 ramas de cilantro fresco.
- 1 rama de hierbabuena.
- 2 plátanos Tabasco.

Preparación:

1. Coloca la carne en una olla grande con 2 litros de agua, cebolla, ajo, laurel y la sal. Calienta a fuego alto hasta que empiece a hervir, luego reduce el fuego a medio-bajo, tapa y cocina durante 90 minutos. Arega las papas, zanahorias, elote y col, hierbabuena y cilantro. Tapa de nuevo y cocina durante 20 o 30 minutos más, hasta que la carne haya de cocerse y las verduras estén suaves.
2. Sirve el puchero caliente con rebanadas de plátano tabasco



RECETA TIPICA DE HUELVA

RAYA EN PIMENTÓN



Realizado por: Carlos Cordero Hernández, 4º A

Ingredientes

Raya troceada

miga de pan humedecida con agua

aceite de oliva

vinagre

laurel

ajos

cominos en grano

pimentón dulce

Preparación

En el mortero se hace un majado con los ajos, cominos y un poco de sal gorda.

Cuando esté en este punto se añade la miga de pan bien escurrida y se hace una especie de "papilla" Esta mezcla se reserva.

A continuación se pone agua a hervir y cuando hierva se introducen los trozos de raya, sólo escaldar dos ó tres segundos, se sacan a un escurridor y se reservan, el agua de cocerla se desespuma bien que luego nos hará falta para la salsa.

Aprovechamos que el pescado está calentito y con un tenedor con mucho cuidado le quitamos la piel(es como una gelatina)y se dejan los trozos limpios, es muy fácil.

En una cazuela se pone el aceite y se echa la mezcla del mortero y con cuchara de madera y sin dejar de mover se sofríe esta "papilla", tiene que sofreir hasta que absorba el aceite, se pega un poco al fondo por eso no se puede dejar de remover, se le añade las hojas de laurel troceadas y el pimentón, enseguida el vinagre(un par de cucharadas soperas) y cuando se evapore el alcohol se le agrega como un vaso de los de agua del caldo colado de haberla escaldado, se bate para que se amalgame y se deshagan los grumos de pan y quede una especie de crema líquida.

En este momento se introducen los trozos de raya y se deja hervir dando movimientos en círculo a la cazuela para que espese durante cinco minutos.


En el último minuto se le puede añadir unas gambitas peladas y perejil picado.

Daniela Martinez Sosa, 2ºB.


RECETA: RAYA EN PIMENTÓN.




INGREDIENTES:

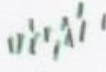
. Raya. 


. Pan. 


. Ajos. 

. Hígado 

. Pimentón. 

. Comino. 

. Vinagre. 

. Aceite. 



PREPARACIÓN:

Se fue en una sartén pan, ajos y el hígado de la raya. Todo esto se echa en la batidora con un poco de pimentón, comino, vinagre y más ajo crudo. En otra sartén con aceite se echa la raya bien limpia y la salsa batida antes. Se le añade sofrito de comino y pimentón. Por último, se añade agua hasta que cubra la raya. Cocer 10m. a fuego medio.



Diego Rodríguez Del la Rosa.
2ºB

RAYA EN PIMENTÓN.

Lo primero que hay que hacer, es limpiar muy bien la raya con sal y raspándola con un cuchillo para eliminar el sarco. Cortamos en trozos y reservamos el hígado. Empezamos a cocinar.

Necesitaremos:

- Pan
- ajos
- perejil
- 2 tomates
- 1 pimiento
- 1 chada sopera de pimentón.
- 1 vaso vino blanco
- 1 chada de comino.

Freímos el hígado en poco aceite, ya que no se puede reutilizar, reservamos. A parte, hacemos una rebanada de pan, reservamos. Hacemos un sofrito con los ajos, el pimiento, tomates y perejil, reservamos.

En una cazuela ponemos aceite y colocamos los trozos de raya, dorándolos por los dos lados.

Ahora batimos el sofrito, el hígado, el pan frito, el comino, el pimentón y el vino blanco lo añadimos a la raya y en 10 minutos está lista.

Santiago Martín Guzmán 20/04/2014 4º A

RAYA EN PIMENTÓN

⊙ Ingredientes ⊙

Para 4 personas.

- 1 Raya de 1kg
- 5 dientes de ajo
- 1/2 Pimiento Verde
- 5 ó 6 trozos de pan
- 1 trozo de Hígado de Ralla
- 1 Cucharada pequeña de comino
- 1 Cuchara de pimentón
- 1 Vaso de vino blanco
- Aceite (un vaso pequeño)

⊙ Elaboración ⊙

Picar los dientes de ajo, el medio pimiento y el tomate en trozos pequeños y hacer un frito.

Refreír en otra sartén la moxa de pan y el hígado de la raya.

Majar la moxa de pan y el hígado refrito con el comino y el pimentón.

Santiago Martín Cruz 20/4/2017 4º

Añadir la raya en el refrito, en trozos no muy grandes y el vaso de vino blanco. Al romper el hervor, añadir el majado de molinero y dejar cocer 15 minutos. Se presenta en bandeja ovalada, colocando las piezas en el centro y rociando con la salsa, adornando con hojas de perejil.



RECETA

DE



SALMOREJO

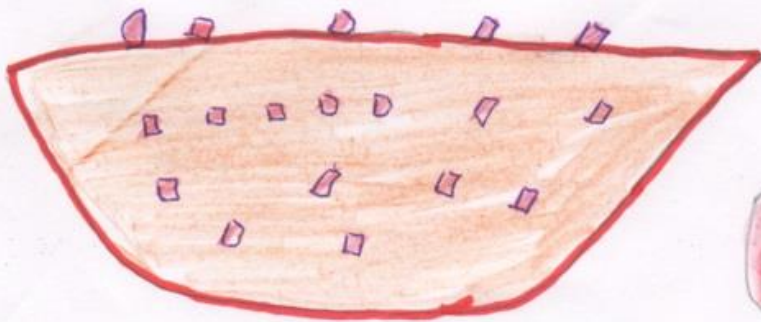


INGREDIENTES

- 700 gramos de tomate
- 1 diente de ajo
- 70 gramos de pan remojado en agua
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

- lavar los tomates
- y en el vaso de la batidora se echa el tomate troceado, con el ajo el pan, se bate todo y poco a poco se echa el aceite de oliva y la sal, hasta conseguir una crema.
- cuando lo sirvas le puedes echar un huevo duro troceado y taquitos de jamón.



SALMOREJO

- 200 gr. de miga de pan
- 1 diente de ajo
- 100 gr. de jamón ibérico
- 2 huevos
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración de la receta de Salmorejo cordobés con huevo cocido y jamón:

Cuece los huevos en una cazuela con agua durante 10 minutos desde el momento en que empiece a hervir el agua. Refresca y reservalos.

Lava los tomates, córtalos y colócalos en una jarra. **Tritúralos bien con la batidora** eléctrica. Cuélalos para eliminar la piel y las pepitas. Pasa el puré a la jarra.

Trocea la miga de pan e incorpórala. Añade el diente de ajo picado, una pizca de sal y 100 ml. de aceite. Tritura todo bien hasta que quede una crema homogénea. Enfríalo en el frigorífico.

Pela los huevos y pícalos en daditos. Pica también el jamón ibérico en taquitos.

Sirve el **salmorejo** y coloca encima la guarnición. Adorna



Fco. Jesús Toranzo López



Valentina Tejedor Santana

4º A

Ingredientes (4 personas):

- 500 gr de tollos
- 800 gr de tomate triturado
- 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de orégano
- sal
- azúcar
- aceite de oliva virgen extra
- perejil

Elaboración de la receta de Tollos con tomate:

Corta de víspera los tollos en trozos de unos 5 centímetros y ponlos a remojo en un bol con abundante agua para que se hidraten. Una vez hidratados, cuécelos en una cazuela con agua hirviendo durante 5 minutos. Retira el agua y reserva los tollos.

Pon un chorro de aceite en una cazuela, pica los dientes de ajo (pelados), la cebolla y el pimienta y ponlos a rehogar. Cuando esté bien pochado, añade el tomate triturado, dos cucharaditas de azúcar, dos de sal, las hojas de laurel, el orégano y el comino. Cocina todo durante 30 minutos.

Incorpora los tollos y cocínalos durante 5 minutos más. Pon a punto de sal. Deja que repose durante unas horas antes de servir, ya que está más rico de un día para otro. Decora con una hojita de perejil.



POSTRES



ARROZ Y LECHE

INGREDIENTES



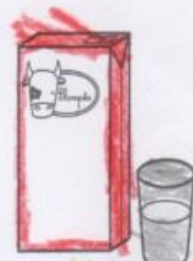
LIMÓN



CANELA



AZÚCAR



LECHE

ELABORACIÓN

CALENTAR LA LECHE
ECHAR EL ARROZ, LIMÓN, LOS PALOS DE
CANELA Y EL AZÚCAR

UNA VEZ COCIDO EL ARROZ, REPARTIR EN
CUENCOS Y PONER LA CANELA.

DIBUJO



SEGUN
LAÑOS.B

BATIDO DE FRESAS



INGREDIENTES:

- 500G DE FRESAS DE LEPE.
- 1 VASO DE LECHE.
- ½ VASO DE LECHE CONDENSADA.
- NATA DE MONTAR.

REALIZACIÓN:

PRIMERO TRITURAMOS LAS FRESAS CON LA AYUDA DE LA BATIDORA HASTA CONSEGUIR UNA PASTA ROJA.

DESPUÉS LE AÑADIMOS LA LECHE Y BATIMOS PARA QUE LAS FRESAS Y LA LECHE SE INTEGREN. ES IMPORTANTE BATIR DURANTE UN BUEN RATO SIN MOVER LA BATIDORA PORQUE ESO HARÁ QUE NUESTRO BATIDO QUEDE ESPUMOSO.

AHORA AÑADIMOS LA LECHE CONDENSADA Y MEZCLAMOS. AL QUE NO LE GUSTE LA LECHE CONDENSADA PUEDE SUSTITUIRLO POR AZÚCAR, AUNQUE SU TEXTURA Y SABOR NO QUEDARÍA IGUAL. Y NUESTRO BATIDO ESTARÁ LISTO AHORA SÓLO QUEDA DECORARLO CON LA NATA.

GERMÁN MINGORANCE PÉREZ 4 AÑOS B.

Elena Ponce Martín
6ºB

Biscochos de chocolate con leche.

Ingredientes:

175g de margarina Tulipan

175g de azúcar glas

175g de harina con levadura, tamizada
junto con 1 cucharada de levadura en polvo

3 huevos medianos.

3 cucharadas de cacahuetas molidas con 3 cucharadas
de agua caliente y enfriada.

55g de pepitas de chocolate blanco

Glaseado de dulce de azúcar:

55g de margarina Tulipán

2-3 cucharadas no muy grandes de leche.

200g de azúcar en polvo, tamizado

2 cucharada de cacah en polvo.

Decoraciones de chocolate para pasteles para adornar.

Preparación:

1.- Para hacer el bizcocho echamos todas sus ingredientes a excepción de las pepitas de chocolate en un bowl para mezclar y lo mezclamos bien con una cuchara de madera, durante 2-3 minutos

2.- Repartimos la mezcla en dos moldes para pastel de 20cm que previamente habremos cubierto con papel vegetal y untado con aceite. Añadimos por encima las pepitas de chocolate.

3.- Horneamos a media altura en horno precalentado a 180°C / 160°C durante 25-30 minutos.

4.- Sacamos del horno y dejamos enfriar sobre una rejilla.



Ángel Ponce Matín

20A.

Bizcocho de limón.

Ingredientes: 3 huevos, 1 sobre de levadura, 1 yogur de limón, harina, azúcar y aceite de oliva.

Preparación: Bate los huevos - agrega el azúcar, el yogur, el aceite y la ralladura de limón.

Mezclar la harina y la levadura y añadirla a la mezcla sigue batiendo hasta que todos los ingredientes queden perfectos. Untar un molde con mantequilla o aceite, y lo horreamos a 180°C durante 40 o 45 minutos.

BIZCOCHO DE LIMÓN

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 3 HUEVOS
- 1 YOGURT DE LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA (MEDIDA BUENISE DE YOGURT)
- AZÚCAR (2 MEDIDAS BUENISE YOGURT)
- HARINA (3 MEDIDAS YOGURT)
- 1 SORO LEVADURA
- 1 LIMÓN
- 1 CUCHARA AZÚCAR GUAS
- MANTECQUILLA PARA UNTAR EL MOLDE

PREPARACION

1. EN UN BOL GRANDE COLoca LOS HUEVOS CON EL AZÚCAR Y BATE BIEN CON UNA VARIETA MANUAL.
2. AÑADE A CONTINUACIÓN EL YOGURT Y EL ACEITE Y SIGUE BATEANDO. LUEGO EL LIMÓN Y PAUSA LA OXIDARA EN CIMA.
3. TAMBIÉN PUEDE EL CALOR DE FREJA QUE CADA DÍE), LA LEVADURA Y LA HARINA, SOBRE LA MASA Y MEZCLA BIEN.
4. UNA UN MOLDE CON MANTECQUILLA, ESPRUEBÉLO CON HARINA Y VÉRTE DENTRO LA MASA.
5. INTRODÚCE EN EL HORNO (PREVIAMENTE CALENTADO) A 180°C DURANTE 40 MINUTOS.
6. AÑAGA EL HORNO, RETIENE EL BIZCOCHO Y DEJA QUE SE TEMPLE. ESPRUEBE EL BIZCOCHO DE YOGURT CON UN POCO DE AZÚCAR GUAS Y A COMER!!!

BIZCOCHO DE LIMÓN

Cola de Leche

Ingredientes para la masa:

- 1 Kg de harina
- 3 huevos
- 50 gr. de canela
- 50 gr. de simiente blanca
- 50 gr. matalahúva
- 1 paquete de levadura
- 400 gr. de azúcar
- Ralladura de dos limones
- 1 vasito de vino blanco
- El aceite que admita la masa

Ingredientes para la tapa de encima:

- 2 Kg. de almendras molidas
- 20 huevos
- 20 gr. de canela
- 50 gr. de simiente blanca
- Ralladura de dos limones
- Medio cuarto de aceite
- 1/2 Kg. de azúcar

Ingredientes para el relleno:

- Dulce de cidra

Cola

Preparacion:

Ponemos en un recipiente la harina, los huevos, la canela, la simiente blanca, la matalahúva, la ralladura de limon, la levadura, el azúcar y el vino. Se mezcla todo y se van amasando, añadiendo poco a poco el aceite hasta que la masa esté unida. Para hacer la tapa de encima, batimos aparte los huevos enteros, se les añade el aceite y, seguimos batiendo. Despues agregamos la canela, la simiente blanca, la ralladura de limón y el azúcar, volvemos a batir y por último le ponemos las almendras molidas. Una vez obtenida la masa y la tapa de encima, engrasamos con aceite un recipiente de aluminio y cubrimos el fondo con la masa formando una capa no muy gruesa la cual pincharemos con un tenedor para que al cocer no coja aire. Sobre ella pondremos otra capa de dulce de cidra, y sobre ésta volcaremos por ultimo una capa de clarificado que es la union de huevos, aceite y almendras. Y para terminar la metemos en el horno a ciento ochenta grados durante 40 minutos.

Cola



NOMBRE PLATO: COCA DE LEPE

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 250 g de harina de fuerza
- 1 vaso de aceite
- ½ vaso de oloroso.
- 1 cucharada soperas de canela
- 2 cucharadas soperas de anís o matalahúva
- 2 cucharadas soperas de sésamo o ajonjolí
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- La ralladura de 1 limón

Relleno:

- 1 lata ½ Kg de cabello de ángel
- 125 g bolsa de almendra cruda

Batido:

- 2 huevos
- ½ vaso de aceite
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- La ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de café rasa de canela

PREPARACION:

Preparación de la masa:

1. Tamizamos la harina e incorporamos la canela y el azúcar, mezclándolo bien.
2. En un cazo ponemos el aceite y añadimos el ajonjolí, la matalahúva y la ralladura de limón. Lo dejamos calentar, sin freír, durante unos minutos, para que se liberen los aromas en el aceite.
3. Una vez frío el aceite con las especias, lo mezclamos con la harina y una vez bien mezclado, podemos incorporar el vino.
4. Quedará una masa muy trabajable, nada elástica, parecida a la base de las tartas de queso.

Preparación del batido:

1. Separamos las claras de las yemas y las colocamos en un recipiente junto con el azúcar, la canela y la ralladura de limón. Lo batimos bien con las varillas hasta que espume y entonces añadimos las yemas, batimos e incorporamos el aceite poco a poco hasta obtener una textura líquida pero cremosa.

Montaje de la coca:

1. En un molde hacemos una base con la masa y, sobre ésta, colocamos una capa de cabello de ángel, otra de almendras, otra de cabello de ángel y otra de almendras. Es más fácil si se coloca primero la de cabello de ángel. Previamente habremos picado o molido la almendra cruda.
2. Una vez extendidas las capas de relleno, se vierte y reparte el batido por encima. Se puede decorar con más almendra laminada.
3. Hornear a 180° durante 1 hora u hora y media (observar).

FOTO PLATO:



Coza de Lepe.

Masa:

- 250gms de harina de fuerza
- 1 vaso de aceite
- 1 cucharada sopera de canela
- 2 cucharadas soperas de anís o mataleuva
- 2 cucharadas soperas de sésamo o ajonjolí
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- Ralladura de 1 limón

RELLENO:

- 1 lata y 1/2 de cabello de ángel
- 125gms. de almendras crudas.

BATIDO:

- 2 huevos
- 1/2 vaso de aceite
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de canela.

PREPARACIÓN:

- Tamizamos la harina e incorporamos la canela y azúcar mezclándolo bien.
- En un cazo ponemos el aceite y añadimos el ajonjolí, la mataleuva y ralladura de limón, lo dejamos calentar unos minutos.

• Una vez frío el aceite, con las especias, lo mezclamos con la harina y una vez mezclados, añadimos el vino.

Para hacer el batido, separamos las claras de las yemas y las colocamos en un recipiente junto con el azúcar, la canela y la ralladura de limón. Batimos bien hasta que espume y añadimos las yemas, batimos e incorporamos el aceite poco a poco hasta obtener textura líquida.

Montaje de la coca: En un molde hacemos una base con la masa y sobre ésta ponemos una capa de cabello de ángel, otra de almendras (molidas) otra de cabello de ángel y otra de almendras. Una vez extendidas todas las capas, se vierte el batido por encima y se horrea a 180° durante una hora y media aproximadamente.



Angel

DULCE DE CALABAZA



Sin duda, este es el dulce más representativo de depe, pero su dificultad en la elaboración está haciendo que caiga en el olvido. Todas las abuelas saben hacer este dulce, sin embargo, es difícil encontrar a alguien que sepa hacerlo entre la gente joven.

Ingredientes

- Calabaza de palo
- Azúcar
- Una piedra de cal
- Canela
- Ralladura de limón
- Agua



Elaboración

Hay que pelar la calabaza y cortarla en trocitos. Por otra parte, se sumerge la piedra de cal en agua dentro de un trapo. En ese agua de cal (debe ser clarita), se sumerge la calabaza y se tiene aproximadamente una hora (si es tierna, un poco menos). Tras este proceso, se lava bien la calabaza y se pesa. Por cada kilo y medio de calabaza debemos añadir un kilo de azúcar. Este azúcar lo iremos echando poco a poco en la olla, removiéndolo. Añadimos agua, sin que llegue a cubrir del todo la calabaza, y un palito de canela. Se irá formando poco a poco un almíbar ligero en el que se cocerá la calabaza. Este proceso dura aproximadamente una hora. Es importante no dejar que el almíbar endurezca mucho, tiene que ser muy fluido. Por último, ya retirado del fuego añadimos ralladura de limón. El dulce estará en su punto cuando esté "encastrado", es decir durito por fuera y blando por dentro.



DULCE DE CALABAZA

Ingredientes:

- calabaza - agua - azúcar - cal - limón

- Preparación:

- Se corta la calabaza en trozos y se mete la noche antes en agua con cal.

Ala mañana siguiente, se sacan y se enjuaga bien. En una olla, se pone medio litro de agua y un kilo de azúcar por cada kilo y medio de calabaza, añadimos la cascara del limón y dejamos cocer hasta que tome cuerpo el almíbar.



Paula
Pandolfo

DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- * Calabaza
- * $\frac{1}{2}$ L. de agua por cada kg de calabaza.
- * 1 kg de azúcar por cada kg de calabaza.

PREPARACIÓN:

- Se cocina la calabaza en trozos y se mete la noche antes en agua con sal.

- A la mañana siguiente, se sacan y se enjugan bien.

- En una olla, se pone $\frac{1}{2}$ L de agua y 1 kg de azúcar por cada kilo y medio de calabaza.

- Dejamos cocer hasta que tome cuerpo el almíbar.



DULCE DE MEMBRILLO

* INGREDIENTES

- 1 kilo de membrillos.
- 2 piezas de manzanas Reineta.
- 850 gramos de Azúcar
- El zumo de un limón
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 Rama de Canela.



* ELABORACION

Pelamos los membrillos y las manzanas. Lo ponemos en un recipiente con el Azúcar y el zumo del limón, lo dejamos reposar durante 7-8 horas a temperatura ambiente.

Pasado el tiempo lo ponemos a fuego lento con la rama de canela, cuando empiece a hervir le añadimos el vino.

Ahora lo batimos todo y lo ponemos en los moldes que queramos.



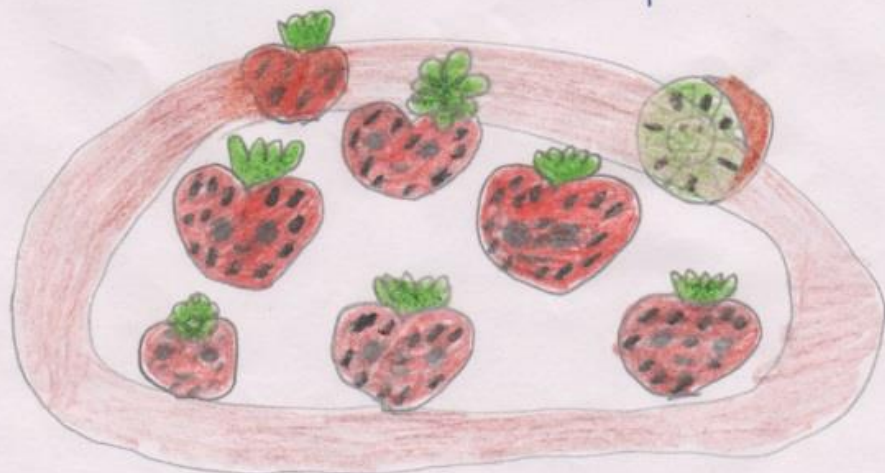
FRESAS CON KIWI Y NATA



INGREDIENTES

- 8 Fresas
- 1 Kiwi
- 2 cucharadas de azúcar
- Nata en spray

- ① Comenzamos por lavar las fresas, las troceamos y las colocamos en una cazuela de barro.
- ② Pelamos y troceamos también el kiwi. Colocamos el kiwi en el centro de nuestra cazuelita de barro. Espolvoreamos azúcar sobre ambas cazuelitas de barro.
- ③ Reservamos en el frigorífico hasta el momento de servir. Antes de servir cubrimos el kiwi con nata en spray para que no se baje la nata. Y listo para comer.



RAQUEL RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

FRESAS CON LECHE DE LA

ABUELA

INGREDIENTES: FRESAS, LECHE,
1 CUCHARADA DE VINAGRE Y 3-4 DE AZÚCAR

PREPARACIÓN:

SE ~~TROCEA~~ LAS FRESAS, SE LE ECHA EL
VINAGRE Y EL AZÚCAR Y SE METE

EN EL FRIGORÍFICO.

PASADO 12 HS SE SACA Y SE LE
ECHA LA LECHE.

Y ¡LISTO! ¡DELICIOSO!

¡FRESQUITO Y NUTRITIVO!



FRESAS CON NATA.

INGREDIENTES: FRESAS CON NATA

- 250gr FRESAS.
- NATA MONTADA O CONGELADA (NO HELADO DE NATA).
- AZÚCAR AL GUSTO.

PREPARACIÓN

LAVAR BIEN LAS FRESAS Y RETIRARLE EL TALLITO. PICALAS EN TROCITOS PEQUEÑOS EN UN BOL Y AÑÁDELE UN POCO DE AZÚCAR, DEJA QUE MACEREN UNAS 3 O 4 HORAS PARA QUE SUELTE EL CALDITO DELICIOSO. REPARTE LAS FRESAS EN 2 CUENCOS INDIVIDUALES Y ROCÍALAS CON NATA MONTADA. UTILIZA EL CALDITO QUE HAYA SOLTADO LAS FRESAS PARA ROCÍARLO SOBRE LA NATA Y DARLE UN TOQUE DE COLOR DELICIOSO AL PALADAR Y YA ESTA HECHO EL PLATO DE FRESAS CON NATA.





INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ Kilo de harina
- $\frac{1}{8}$ litro de aceite haciendo
- 7 o 8 clavos totados de canela o de limón.
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{8}$ l de vino blanco haciendo
- $\frac{1}{8}$ l de agua haciendo
- Una pizca de sal
- 1 cáscara de naranja o de limón

ELABORACIÓN

Se frie el aceite con una cáscara de naranja o de limón. Se pone la harina en un recipiente y se escalda con el aceite que hemos frito haciendo que la harina se mezcle.

Se le añaden los clavos, la canela, el vino, la sal y el agua.

Se toman trozos de masa se extienden dejándolos muy finos se les va dando forma y se frien en aceite muy caliente. Se enmudran en canela o azúcar.

HELADO DE FRESAS DE LEPE.

- 500 grs. de fresas de lepe.
- 200 grs. de azúcar.
- 150 grs. de nata.
- Una copita de licor dulce.

» En un recipiente adecuado, batir todos los ingredientes excepto la nata. Esperar un par de minutos y agregarle a esta mezcla la nata. Batir de nuevo e introducirla en la heladora.

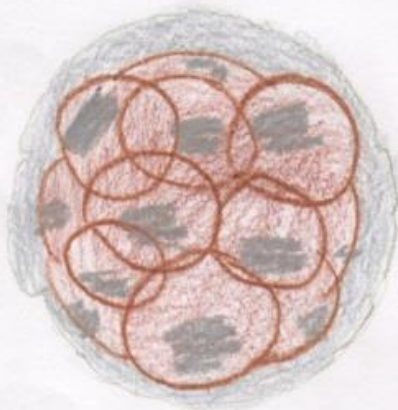


GABRIELA H.

Las Perrunitas.

Ingredientes

- 1/2 kilo de manteca de cerdo.
- 1 kilo de harina.
- 1/8 litro de aguardiente.
- 1/2 kilo de azúcar
- 1 limón (Para rayar).
- 3 huevos.
- 2 sobres de levadura.
- Canela en polvo.






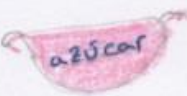




Preparación

Batir la manteca de cerdo y añadir 3 yemas, 1 clara batida, rayadura de limón, aguardiente y azúcar. Mezclar harina y levadura y añadir a la masa hecha anteriormente. Amasarlo bien todo y dejarlo reposar en un recipiente tapado al menos unas 3-4 horas. Preparar con la masa la forma de las tortitas, se le puede añadir clara batida a punto de nieve y azúcar para decorar. Introducir en el horno a 180°-200° hasta que se doren y suban un poco de tamaño.

MAGDALENAS

CASERAS

* INGREDIENTES:

- 250 g DE HARINA BIZCOCHERA 
- 1 SOBRE DE LEVADURA 
- 4 HUEVOS 
- 200 g DE AZÚCAR 
- 125 ml DE LECHE 
- 200 ml DE ACEITE DE GIRASOL 
- RALLADURA DE LIMÓN 1/2 
- ZUMO DE LIMÓN 1/2 

* PREPARACION:

PRIMERO MEZCLAMOS EL AZÚCAR CON LAS YEMAS DE LOS HUEVOS. LUEGO AÑADIREMOS LA LECHE, HARINA, LEVADURA, RALLADURA Y ZUMO DE LIMÓN Y EL ACEITE. POR ÚLTIMO AÑADIREMOS LAS CLARAS MONTADAS A PUNTO DE NIEVE Y AL HORNO 180°-190° C DURANTE 10-15 MINUTOS.



Perrunillas

Ingredientes:

1K de almendras
1/2 Kg de azucar.
Zahar de limón.
1 clara de huevo

Preparación:

Amazamos todos los ingredientes en un bol, una vez que tengamos una masa homogénea hacemos unas pequeñas bolitas con un pequeño hueco en la parte de arriba en el cual haremos una gotita de clara de huevo y finalmente las pondremos en alvedos de papel (aptos para horno).

Para hornearlas tendrán que estar 20 minutos a 180 grados.



Carmen Santana Alreu 6-B.

Carolina Galván Palma 5^aA

PESTIÑOS

Ingredientes:

- 260 gr. harina de trigo.
- 75 ml. vino de Jerez.
- 400 ml. aceite de oliva.
- Piel de limón.
- 1 cucharada de matalueva.
- Sal.
- 200 gr de miel y agua.

Preparación:

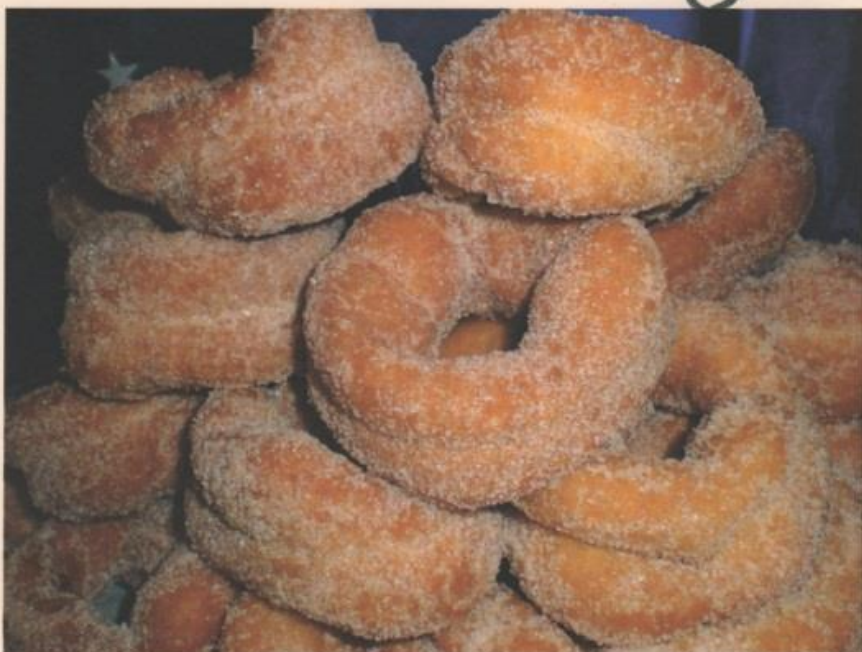
1. Ponemos a calentar el aceite con la piel del limón y la matalueva.
2. Dejamos que se cocinen durante 2-3 minutos y retiramos del fuego. Dejamos templar.
3. En un bol echamos la harina, el vino y 75 ml de aceite aromatizado con el limón y las semillas de matalueva frita.
4. Removemos con una cuchara de madera y lo vertemos sobre la encimera. Trabajamos la masa hasta que nos que una bola compacta que no se nos pegue a las manos. Dejamos reposar la masa tapada con un paño 30 minutos.
5. Con un rodillo estiramos bien la masa hasta dejarla lo más fina posible. Y cortamos en cuadrados.
6. Es importante estirar bien finita la masa. Por que al freírse engordan un poquito y se queda como hojaldrados.

7. Doblamos las esquinas opuestas de cada porción, presionamos para evitar que se despequen al freírlos.
8. Calentamos el aceite restante a fuego medio y vamos freírlos la masa.
9. Cuando estén dorados sacamos los pestiños a un papel absorbente para retirar el exceso del aceite.
10. Calentamos la miel con más o menos un $\frac{1}{4}$ de su volumen de agua. Cuando este caliente, sumergimos los pestiños.
11. Los ponemos en un recipiente. Y nos la comemos.

ESTAN BUENISIMOS.



"ROSQUITOS DE AZÚCAR"



INGREDIENTES :

- 1 KG. DE HARINA DE REPOSTERÍA. - 2 PAQUETES DE LEVADURA.
- 1 VASO DE LECHE. - 2 LIMONES GRANDES RAYADOS.
- 1 VASO DE AZÚCAR. - 40 gr. ANIS EN GRANO.
- 1 VASO DE ACEITE DE GIRASOL. - 2 HUEVOS.

PREPARACIÓN :

SE BATEN LOS HUEVOS Y SE MEZCLAN CON LA LEVADURA, EL AZÚCAR, EL ACEITE, LA LECHE, LA RAYADURA DE LIMÓN Y EL ANÍS. CUANDO ESTÉ TODO BIEN BATIDO, SE ECHA LA HARINA POCO A POCO HASTA QUE LA MASA QUEDE BLANDITA Y UN POCO PEGAJOSA. SE DEJA REPONDAR DE UNA A DOS HORAS Y DESPUÉS SE FRIEN CON ACEITE DE GIRASOL Y SE PASAN POR AZÚCAR.

AL FRENTE

GABRIELA RÍOS MADRIGAL

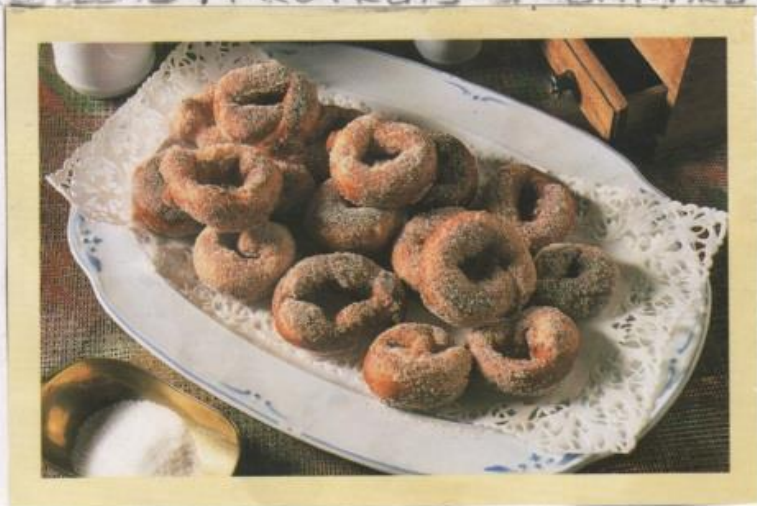
ROSCOS FRITOS

INGREDIENTES

- 1 VASO DE LECHE.
- 1 VASO DE ACEITE.
- 1 VASO DE ZUMO DE NARANJA.
- 4 HUEVOS.
- RASPADURA DE LÍMÓN.
- 8 CUCHARADAS DE AZÚCAR.
- 8 CUCHARADAS DE ANÍS SECO.
- 3 SOBRES DE GASEOSA.
- HARINA LA QUE ADMITA.

ELABORACIÓN

SE MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES Y POR ÚLTIMO SE AGREGA LA HARINA, SE AMASA Y SE DEJA REPOSAR, PARA LUEGO HACERLE FORMAS DE ROSQUILLAS, FREÍRLAS Y BAÑARLAS EN AZÚCAR.



Marta Ponce Martín

6º B

Torta de chocolate

Ingredientes:

100 gramos de harina

75 gramos de cacao en polvo

3 huevos

100 gramos de mantequilla

100 gramos de azúcar

4 cucharadas soperas de agua

5 gramos en polvo de hornear.

1 cucharadita de esencia de chocolate

Para relleno y cubierta:

2 cucharadas separadas de mantequilla

2 latas de leche evaporada

1'5 de agua hirviendo

1 copa de cocoa

2 tazas de leche condensada.

Preparación:

1.- Para preparar nuestra torta de chocolate empezaremos con el bizcocho. Para ello bate la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema blanquecina.

2.- Seguidamente incorpora los huevos, el agua y la esencia de chocolate a la mezcla y sigue batiendo con unas varillas eléctricas hasta conseguir que se integren por completo formando una masa suave

3.- A continuación incorpora la harina junto con el cacao en polvo, después añade el polvo de hornear y lo batimos ligeramente hasta que consigas la masa homogénea

4.- Lo llevamos al horno a 180°C unos 30 minutos



Tarta de chocolate y galletas

Ingredientes:

- * Un paquete de galletas María
- * 170 ml. de leche + 200 ml. (para mojar las galletas)
- * 250 gr. de chocolate para fundir
- * 50 gr. de mantequilla
- * 1 limón
- * 1 rama de canela
- * Coco rayado

Preparación de la tarta

1. Poner a hervir la leche, con la corteza del limón y la canela para darle sabor
2. Cuando ya esté caliente agrega el chocolate y baja el fuego. Remover para que se vayan integrando los ingredientes y espese la mezcla.
3. Agregar la mantequilla cortada en cuadrazitos, y mezcla bien hasta que se haya derretido
4. Pan el resto de la leche en un plato. Ve mojando las galletas una a una hasta que se reblandezcan, y colocándolas en el molde formando una capa de galletas.
5. Vierte parte del chocolate hasta cubrir la capa de galletas después se repite el proceso, varias veces
6. Se reserva parte del chocolate para cubrir la tarta cuando esté lista y la decoramos con coco rallado.



"NOMBRE PLATO" : TARTA DE QUESO
CON FRESAS "

"INGREDIENTES" : - 1L. DE LECHE

- 5 HUEVOS

- 250 gv. DE QUESO FRESCO

- 1 YOGUR DE LIMÓN

- 2 SOBRES DE CUAJADA

- 1 VASO DE AZÚCAR

- GALLETAS

- MANTEQUILLA

- MERHELADA DE FRESAS



"PREPARACIÓN"

; EN UN RECIPIENTE ADECUADO BATIMOS LA LECHE, LOS HUEVOS, EL YOGUR, EL QUESO, EL AZÚCAR Y LOS DOS SOBRES DE CUAJADA. PONEMOS EL BATIDO AL FUEGO MOVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE SE FORME UNA PASTA. APARTE TRITORAMOS LAS GALLETAS JUNTO CON LA MANTEQUILLA HASTA FORMAR UNA PASTA, QUE EXTENDREMOS SOBRE EL FONDO DE UNA BANDEJA. INTRODUCIREMOS ESTA EN EL HORNO UNOS MINUTOS A CIENTO OCHENTA GRADOS HASTA QUE ESTE LA PASTA COCIDA. A CONTINUACIÓN VERTEMOS LA CREMA SOBRE LA PASTA Y JUSTO ANTES DE SERVIR LA DECORAMOS CON LA MERHELADA DE FRESAS.

Torrijas

Ingredientes:

- 1 barra de pan del día anterior.
- 1 l y medio de leche entera.
- 5 huevos medianos.
- 1 palo de canela-rama.
- 300 g de azúcar blanca y 1 cucharada de canela molida.
- 1/2 l de aceite de oliva virgen extra suave

Preparación:

1°. Se mezcla la leche con 80gr. de azúcar, la ramita de canela y la corteza de limón, y se pone a hervir para que la leche coja sabor.

2°. Freímos las torrijas por todos dos lados hasta que estén doradas. Nos ayudamos de un tenedor para ir dando la vuelta a la torrija.

3°. Retiramos a un plato con papel de cocina absorbente para retirar el exceso de aceite.

4°. Llenamos un recipiente ancho con azúcar y canela en polvo. Unas dos cucharaditas de canela en polvo por cada 100 g de azúcar. Mezclamos bien con un tenedor.

Rebozamos las torrijas en esa mezcla, que se impregnen bien de azúcar y canela.

5°. Dejamos enfriar y degustamos a temperatura ambiente o frías, simplemente deliciosas. Recordad que las torrijas están mejor de un día para otro. Como podéis ver en las fotos he dejado que sudaran. Así se recubren de una capita de almíbar dulce y suave que las hacen supremas. Vamos, de rechupete, no lo dudéis.



Beatriz Toronjo López 5º B

TORRIJAS

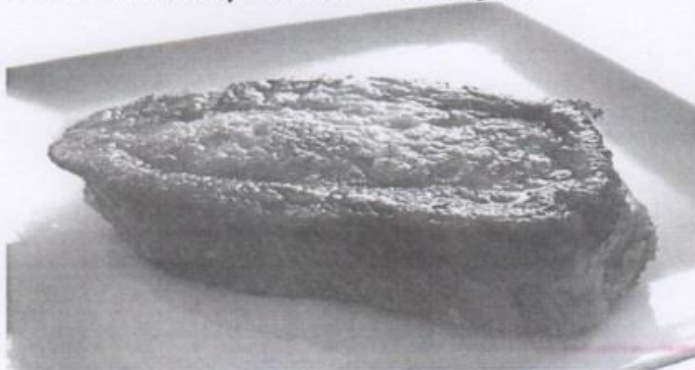
Autores: Juan José Galvín Palma
Jesús Rayo Martín

Ingredientes:

- 1 bolsa de pan para Torrijas
- 3 huevos
- 250 cl de leche
- 50 cl de vino dulce
- 100 gde azúcar
- 3 cucharaditas de canela en polvo
- Abundante aceite de oliva caliente
- 250 cl de miel caliente

Elaboración:

- Se calienta la leche con el azúcar, la canela y el vino dulce
- En un bol se baten los huevos
- Cada rebanada de pan, se van pasando, primero por la leche y después por el huevo
- Se dejan reposar unos 4 minutos y se fríen en el aceite, previamente calentado, hasta que adquieran un ligero tono dorado
- Antes de que se enfrien, se pasan por la miel, que hemos calentado anteriormente, a fuego suave.
- Una vez que se hayan enfriado, ya nos podemos comer nuestras exquisitas TORRIJA.





Patricia torrijas.



- ## Ingredientes.
- Pan del día anterior.
 - Huevos.
 - leche.
 - azúcar.
 - aceite para freír.











Elaboración


Se corta el pan en rebanadas gorditas. Se baten los huevos, se prepara un plato con leche y otro con huevo. Se moja el pan, primero en leche y después en el huevo batido. Se fríe en el aceite. Se saca y se meten en azúcar, y ya están listas para comer. están riquísimas.



TORTITAS DE ALMENDRAS

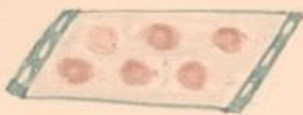
INGREDIENTES:

- 1 Kg de harina 
- 500g de azúcar 
- 500g de manteca blanca 
- Rayadura de limón 
- 3 huevos 
- Matalauva 
- Canela 
- 2 sobres de levadura 

PARA DECORAR: yema de huevo y grageas 

PREPARACIÓN:

Se mezcla todo en un bol se masajea y se pone en la bandeja del horno haciendo tortitas pequeñas



Al horno 170° parte de arriba y abajo aprox 15 min. Que los bordes de las tortitas estén un poquito doraditas 10 min de grosor

