

## **COCIDOS Y GUISOS**

Autor: Oscar Alejandro Torres Cruz

### **PURÉ DE VERDURAS**

1 manojo de puerros

1 nabo

2 patatas

3 zanahorias

sal

aceite

**Cortarlo todo a trocitos, ponerlo todo en una cazuela cubierto de agua y sal y cocer hasta que se ablande, añadir un chorreón de aceite, con el fuego apagado meter la minipimer para tritararlo, después pasarlo por el pasapurés y ¡listo!. Se puede acompañar con trocitos de pan frito.**

### **COCIDO ANDALUZ**

1/2 Kg. de garbanzos

1/4 Kg. de habichuelas verdes

1/4 Kg. de calabazas

200 grs. de tocino

200 grs. de carne de cerdo

200 grs. de morcilla.

1/4 Kg. de pollo

1/4 de tocino añejo

1/4 Kgs. de patatas

**Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior en agua con sal. Por la mañana poner 1 litro de agua templada en una olla y añadir los garbanzos, el tocino, la carne, la morcilla y el tocino añejo. Dejar hervir una hora. Cuando los garbanzos estan tiernos se le agregan las habichuelas, las patatas, las calabazas y se deja cocer un cuarto de hora.**

**Servir recién hecho.**

Tel : 3125323768

## **MENESTRA DE VIGILIA**

4 alcachofas  
1 manojo de espárragos trigueros  
4 zanahorias  
1/2 kg. de guisantes  
1 apio blanco  
Ajo  
Laurel  
Azafrán  
Sal

**Se quitan las hojas duras de las alcachofas y se reservan en agua con zumo de limón. Se cortan los espárragos en trocitos tirando las partes más leñosas, las zanahorias a tiras, se les quitan las hebras al apio y se trocea en pequeño. Se quitan las vainas de los guisantes.**

**En una cazuela con aceite de oliva se saltean los ajos, el perejil y las hojas de laurel, se le añaden las verduras con una pizca de bicarbonato, para que ablanden más fácilmente, y se cubren con agua fría. A media cocción se le añade un vaso de vino blanco y las hebras de azafrán, que privamente se habrán pasado por el fuego envueltas en papel de aluminio. Rectificar de sal y dejar que terminen de cocer, hasta que mas verduras esten blandas, servir las sin caldo de la cocción y con un pequeño chorreón de aceite.**

## **POTAJE DE ALUBIAS**

1 vaso como los de agua lleno de alubias  
Acelgas  
2 hojas de laurel  
Perejil picado  
Pimentón molido  
½ vaso de los de agua de aceite  
1 tomate maduro  
1 pimiento grande  
1 cebolla  
1 cabeza de ajos  
Sal

**Poner todo en la olla con agua, cuando estén tiernos los ingredientes se pasa por el chino el tomate, el pimiento y los ajos.**

**Freír una cucharada de harina y un poco pimentón y echárselo al potaje.**

## ESPAGUETIS CON SOFRITO Y NATA O CARBONARA

500 gr. de spaguettis

3 dientes de ajo

1 pimiento

½ cebolla (Si estos ingredientes se sustituyen por bacón ahumado os saldrá a la Carbonara)

100 gr. queso mozzarella, en porciones o en láminas

pimienta , orégano y albahaca

½ vaso de leche entera

2 huevos

200ml. de nata

**Hervir agua y cocer los spaguettis al dente (se comprueba sacando alguno con la cuchara de palo y aplastándolos con los dedos hasta que se consiga fácilmente).**

**En una sartén antiadherente dorar los ajos en láminas, la cebolla a trocitos y el pimiento a daditos, mezclar con los spaguettis, hacer un hueco en medio, cascar los huevos, removerlo todo, añadir la leche, la nata, pimienta ,orégano y un poquito de albahaca ( estos tres ingredientes no se pondrán en la Carbonara, si acaso un poco de pimienta), la sal y el queso o quesos que se prefieran mezclar todo muy bien y ¡ a comer rápido que se enfría!.**

**Nota: si notamos que se queda sin salsa podemos añadir más leche, incluso para volverlos a calentar.**

## COMIDA EXÓTICA

500gr. de arroz de la India  
50 gr. de pasa de corinto  
50 gr. de piñones  
50 gr. de anacardos y 50 gr. de pistachos ( ya pelados se meten en una bolsita golpeándolos con una cuchara, sin llegar a machacarlos)  
eneldo  
1 hoja de hierba buena o menta  
500 gr. de pechuga de pollo en trozos pequeños.  
1° aliño:  
2 cucharadas de pan rallado  
1 huevo batido  
salsa picante ( tabasco verde o rojo)  
3 cucharaditas de ajonjolí  
2 pizcas de sal gorda  
1 cucharadita de azúcar  
1 cucharadita de canela  
2° aliño: de pinchito:  
orégano  
comino  
pimienta molida  
sal gorda  
tomillo  
curry  
ajos en rodajitas  
salsa curry  
chucrut ( col fermentada con vino)

**Cocer el arroz en agua hirviendo, escurrir bien y reservar.**

**Preparar los dos aliños por separado y añadir a cada uno la mitad del pollo, remover muy bien y dejar macerar por lo menos una hora.**

**En una sartén grande y antiadherente verter aceite hasta cubrir el fondo, calentar a fuego lento y añadir las pasas, éstas irán engordando y dando sabor al aceite, no deben quemarse; agregar los anacardos y los pistachos troceados, los piñones y la hoja de menta, erogar; añadir el arroz, ponerle sal y dos o tres espolvoreos de eneldo. Mezclar bien y apagar el fuego.**

**Quando el pollo esté bien macerado ir friendo en aceite caliente y en distintas sartenes los trocitos, cuidando que no se peguen unos a otros, y colocar en diversas fuentes; cuando estemos acabando calentar el arroz para que todo llegue bien caliente a la mesa.**

**Acompañar con chucrut y salsa curry, ambas cosas también calientes**

## CARDO MOZÁRABE

1 cardo blanco de huerta  
3 dientes de ajo  
200 grs. de gambas  
10 almendras crudas  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Sal

Se lavan y se cortan los cardos quitándoles las hebras. En agua hirviendo se ponen los cardos unos 30 minutos, pasado este tiempo se retiran del fuego y se escurren. En cacharro aparte se cuecen las gambas, una vez frías se pelan.

Se pone aceite en una cazuela de barro se fríen los dientes de ajo fileteados y cuando esten un poco dorados se retiran y se ponen en un mortero donde se añaden como cinco o seis gambas y se maja todo..

Ponemos el cardo cocido y escurrido en el aceite, se le añade el majado, la sal y un poco del agua de la cocción de las gambas y se deja entre ocho o diez minutos a fuego lento.

## POTAJE DE GARBANZOS

1 vaso como los de agua lleno de garbanzos  
2 hojas de laurel  
Perejil picado  
Pimentón molido  
½ vaso de los de agua de aceite  
1 tomate maduro  
1 pimiento grande  
1 cebolla  
1 cabeza de ajos  
Sal

Poner todo en la olla con agua, cuando estén tiernos los ingredientes se pasa por el chino el tomate, el pimiento y los ajos.

Freír una cucharada de harina y un poco pimentón y echárselo al potaje.

## LENTEJAS LIGHT

### Para 4 personas

½ kg de lentejas pardinas (las pequeñas), con las otras también salen  
1 zanahoria grande, quitada la piel  
1 cebolla grande, quitar las cáscaras duras y hacerle unas rajadas para que no se parte y quede entera  
1 pimiento grande entero sin quitarle el rabo  
1 cabeza de ajos quitándole sólo las cascarillas  
1 ó 2 patatas pequeñas, que se deben añadir media hora antes de que se haga el guiso  
1 hoja de laurel grande  
1 chorreón de vino blanco  
1 cucharadita de harina  
1 cucharadita de pimentón, yo lo prefiero picante  
Aceite de freír carne o crudo  
2 puerros  
Tocino, morcilla y chorizo.  
Arroz en blanco hecho aparte para que cada uno se aparte lo que quiera en su plato.

Coger una cacerola alta, tipo olla exprés, echarle las lentejas y cubrirlas con agua fría, 2 ó 3 dedos. Ponerlas a fuego fuerte, añadir el aceite, el laurel, la sal, la pimienta, la zanahoria, la cebolla, la cabeza de ajos, el pimiento y el tomate. Vigilar que no se queden secas, a medida que pierdan líquido añadir un vaso de agua fría, para romper el hervor, de esta manera las lentejas no perderán la piel; remover de vez en cuando con una cuchara de palo para que no se peguen al fondo. Cuando pase una hora añadir las patatas, si os gustan.

Comprobar si las verduras están blandas pinchándolas, si es así ir poniéndolas en el pasapurés. El rabito de pimiento y las cáscaras de los ajos hay que tirarlos; cuando estén todos los ingredientes poner el pasapurés encima de la olla y pasar las verduras, esto le dará más consistencia al potaje, remover.

En una sartén pequeña poner aceite crudo y calentar para tostar el pimentón y la harina que la incorporaremos a las lentejas, remover.

Si os gustan los puerros añadirlos enteros y limpios cuando echéis las verduras y sacarlos cuando estén tiernos para tomarlos en frío con una vinagreta.

Si os gustan los productos del cerdo le podéis añadir los productos antes indicados, al servir los platos poner un trocito de cada cosa en cada uno de los platos y veréis que bueno está el pan 'mojadito' en eso.

**Nota:** Los potajes están muy ricos acompañados de guindillas en vinagre, hay que darles un bocado a éstas con cada cucharada.

## Pasta negra con mariscos

	Cocer a fuego muy fuerte, con una cucharada de sal gorda, el marisco durante ½ minuto, escurrir guardando el agua, verter ese mismo agua en la cazuela donde se ha cocido el marisco, pelarlo e incorporar los restos al agua que seguirá hirviendo con una hoja de laurel, un chorrito de vino blanco, pimienta molida al gusto, durante 5 ó 10 minutos más.
½ Kg. de gambones o gambas arroceras frescas.	
200 gr. de fideos perla ( Fideuá) Ardilla	
4 dientes de ajo	
1 hoja de laurel	En otra cazuela freiremos los ajos pelados y cortados a rodajitas, cuando estén tostaditos agregamos 6 cacitos ( de servir la sopa) del agua que está hirviendo, echamos la pasta y la tinta de calamar , cocerá 8 minutos, reposando 2 minutos y ya está listo para comer.
2 bolsitas de tinta de calamar congeladas	
Sal gorda	
Aceite	El agua sobrante la congelamos para otro día hacer una paella de pescado, o una sopa de arroz.
Vino blanco	
Pimienta negra molida	Este plato es muy básico, podemos mejorarlo añadiendo: almejas, mejillones, guisantes, calamares o berberechos...

## GARBANZOS FRITOS CON BACALAO

¼ de lomo de bacalao en un trozo con piel y sin espinas 3 o 4 dientes de ajo aceite de oliva ½ vaso ½ Kg. de garbanzos del cocido ( en último caso de bote)	<b>En una sartén antiadherente poner todo el aceite, tostar los ajos en rodajitas a fuego lento, retirar los ajos y casi todo el aceite en un vaso, a fuego muy suave colocar el bacalao desalado, con la piel bocabajo, mover la sartén en círculos para obtener una salsa densa , a medida que se va ligando el aceite ir añadiendo poco apoco, el que tenemos reservado, una vez que esté ligada la salsa, sacamos el bacalao, freímos los garbanzos, mientras le quitamos la piel al bacalao, lo desmenuzamos, lo agregamos a los garbanzos, cuando estos estén doraditos y ¡ a comer!</b>
--	--

## ESPINACAS ESPARRAGÁS

1 kg. de espinacas

1 cabeza de ajos

1/4 l. de aceite de oliva

2 rebanadas de pan

Comino

Pimiento molido

Vinagre

Se cuecen las espinacas. Se fríen los ajos y las rebanadas de pan, se ponen en la batidora con un poco de comino y un chorreón de vinagre. Se fríen un poco las espinacas con pimiento molido, se le añade la salsa y se deja freír un poco.

## CALDERETA

400gras. de carne (ternera troceada;  
parte puede ser de cerdo)

1 cebolla

1 cabeza de ajos

2 pimientos

¼ Kg. De tomates

Pimienta negra molida, orégano y  
pimentón molido.

½ vaso de vino

½ vaso de aceite

Sal

En una olla exprés poner la carne, picarle los avíos y rehogarlo un rato. Añadirle agua y dejarlo una media hora a fuego medio.

## PATATAS CON CARNE PICADA

1 Kg. de patatas

½ Kg. de carne picada (1/4 de  
cerdo y ¼ de pollo)

vino blanco

ajo ( 6 dientes a rodajitas)

1 cucharadita rasa de pimentón

pimienta

1 cucharadita colmada de orégano

Se pelan las patatas como para tortilla ( a rodajitas no demasiado finas) se fríen ( pero que no queden crujientes).

Mientras en una sartén freiremos los ajos añadiremos la carne, la sal , la pimienta, el pimentón y el orégano, cuando la carne esté muy hecha le vertemos un chorreón de vino y a todo esto las patatas ya fritas, le daremos vueltas hasta que esté todo bien unido y listo!

Tel : 3125323768

sal

## Arroz amarillo con torreznos

Para 4 personas

2 vasos de arroz

el zumo de un limón

1 hoja de laurel

1 chorreón de vino blanco

350 gr. de papada en trocitos muy pequeños

5 vasos de agua hirviendo

sal gorda

colorante alimentario

1 latita de guisantes

1 latita de pimientos morrones

8 dientes de ajo

En una sartén grande antiadherente con una chispa de aceite dorar los trocitos de papada, mientras pelaremos los ajos que incorporaremos al aceite, cuando se doren los torreznos ,cuando se doren los ajos añadiremos el arroz, la sal y el colorante ( ½ cucharadita) movemos hasta que todo tome color amarillo; en el vaso que tenemos el zumo de limón ( sin hueso) echamos el chorrito de vino blanco y llenamos de agua hirviendo, esto lo vertemos en la sartén además de 5 vasos hasta arriba de agua hirviendo, movemos con cuidado y dejamos que hierva a fuego moderado , durante 20 minutos, le ponemos la hoja de laurel y el pimienta morrón a trocitos ; los guisantes los añadiremos cuando falten 5 minutos; mientras moveremos el arroz de vez en cuando, cuando queden 2 o 3 minutos para que se haga poner el fuego al máximo si nos gusta el socarrá ( el arroz tostado del fondo) ; dejar reposar 5 o 10 minutos

## PAPAS A LO POBRE

1 Kg. de patatas ( cortadas a rodajas)

½ cabeza de ajos ( los dientes enteros sin piel)

1 cebolla en rodajas

2 pimientos a rodajas

aceite y sal gorda

En una sartén antiadherente colocar los ingredientes y cubrir de aceite, freír a fuego lento, mover poco para que no se partan las patatas. Ir sacándolo a un escurridor y añadirle la sal gorda, cuando esté bien escurrido pasar a una fuente de servir y espolvorear un poco mas de sal.

Tel : 3125323768

## **ENTREMESES**

### **AJO BLANCO CON UVAS**

150 grs. de almendras peladas	<p><b>Se pone a remojar el pan. En un almirez se machacan las almendras y los ajos con un poco de sal para que no resbalen. Cuando la pasta esté fina se le añade el migajón de pan bien escurrido. Se mezcla bien hasta formar una pasta homogénea y se le añade lentamente el aceite, como si estuviéramos haciendo mayonesa. Cuando tengamos una buena cantidad de salsa, como un tazón, se le añade el vinagre y se mezcla bien.</b></p> <p><b>En una sopera se pone la salsa y se le agrega el agua sin dejar de remover hasta hacer un caldo. Al final se añaden los ajos, se rectifica de sal y se sirve bien frío.</b></p>
2 dientes de ajo	
1 trozo de pan duro	
Aceite	
2 cucharadas de vinagre	
Un racimo de uvas moscatel	
1 litro de agua fría	
Sal	

### **PIMIENTOS ASADOS**

1 kg. de pimientos morrones

1/2 kg de tomates maduros

2 huevos duros

1 cebolla

Vinagre

Aceite

Sal

**Se asan los pimientos y el tomate en una parrilla. Una vez asados se pelan y se cortan a trozos pequeños, mejor en titas. Se ponen en una fuente, se les pica las cebolla cruda y los huevos duros, se aliñan con el vinagre, la sal y el aceite.**

Tel : 3125323768

## Salmorejo

10 ó 12 tomates rojos

3 ó 4 dientes de ajo

2 vasos de aceite de  
oliva virgen

1 chorrito de vinagre de  
vino

1 puñadito de sal gorda

1 bollo y medio de pan  
sentado o del día anterior

En un recipiente grande ir añadiendo el pan cortado a pellizcos, los tomates en cuatro parte, los ajos por la mitad, la sal, el vinagre y el aceite. Mezclar con la batidora y pasar por el pasapurés. Meter en nevera.

El punto del salmorejo es cuando se puede comer con tenedor.

Se suele acompañar, como guarnición, con huevo cocido y jamón serrano todo muy picado o huevo cocido muy picado y gambas cocidas.

## PIMIENTOS ASADOS FRÍOS O CALIENTES

2 pimientos verdes de asar

2 pimientos rojos de asar

Para hacerlos frío:

Cebolla o cebolleta picada

Huevo duro picado

Sal, vinagre y aceite

En caliente:

1 cabeza de ajos en rodajitas

2 o 3 guindillas de cayena

sal y aceite

Elegir los pimientos tersos y brillantes, lavarlos bien y así mojados colocarlos en un recipiente, a mi me gustan las cazuelas de barro, para asarlos en el grill del microondas- en el que utilizo tienen que estar 1º 12 minutos y las tres vueltas restantes solo 10 minutos- la piel debe quemarse un poco, así será más fácil pelarlos y el pimiento está más rico. También se pueden colocar directamente en la bandeja del horno, poniéndolos en medio, a medida que la piel se vaya quemando, ir dándoles la vuelta con una tenaza larga, de manera que se tuesten todas las caras del pimiento. Cuando se hayan hecho apagar el aparato y dejarlos allí con la puerta cerrada, hasta que se enfríen, de esta forma sudarán y se pelarán estupendamente.

Antes de pelarlos, ponerlos bocabajo y tirar del rabo para que salgan las pepitas, pelarlos y con los mismos dedos cortarlos a tiritas .

Para hacerlos en frío- añadir la cebolla, el huevo y aliñar.

Para hacerlos en caliente - freír los ajos con las guindillas, añadir los pimientos y la sal, erogar y listo- acompaña muy bien a los filetes empanados

## GAZPACHO

1 pepino  
1 pimienta  
1 Kg. de tomates rojos  
1 diente de ajo  
1 trocito de cebolla del tamaño de un ajo  
2 cucharaditas de sal gorda  
1 chorreón de vinagre de vino de jerez  
1 vaso de los de agua de aceite de oliva virgen extra  
1 cubitera de hielo  
1 minipimer  
1 pasapurés

Lavar bien todas las verduras, pelar el pepino y cortarlo a trocitos, quitar el rabito y las pepitas del pimienta y cortarlo a trocitos, descorazonar los tomates y cortar en cuatro trozos, pelar el ajo y cortar por la mitad, cortar el trocito de cebolla en varios trozos, añadir la sal, el vinagre y el aceite, mezclar con la minipimer hasta que todo quede bien disuelto, pasar por el pasapurés en el recipiente que se vaya a servir, añadir los hielos de una cubitera, tapar el recipiente y meter en la nevera. ( antes de servir mover para mezclar todo bien)

Como guarnición se puede acompañar con: cebolla, pepino, huevo duro, pimienta, todo muy picadito y por separado. Las patatas fritas en cuadrillos también le va muy bien.

## CROQUETAS CASERAS

½ Kg. de carne del puchero  
1 cebolla grande  
1 vaso de caldo del puchero  
leche  
nuez moscada  
pimienta  
sal  
harina  
huevo  
pan rallado

Se pica la cebolla y se sofríe hasta que esté transparente, se le añade la carne, previamente picada, el caldo y la misma cantidad mas o menos de leche, la nuez moscada, pimienta y sal. Cuando empiece a hervir, se le va añadiendo la harina poco a poco, hasta que se haga una masa compacta que podamos levantar de la sartén con la cuchara. Se deja enfriar la masa.

Con las manos húmedas vamos haciendo las croquetas y las pasamos por el huevo y el pan rallado y ya están listas para freír.

## SOPA DE AJOS CON LECHE

4 cucharadas de aceite de oliva.

4 dientes de ajo.

250 grs. de pan del día anterior.

Una ramita de hierbabuena o de menta

1/2 litro de leche

1/2 litro de agua

sal

1 huevo por persona

En una cazuela de barro se pone el aceite, cuando esté caliente se echan los ajos cortados en tiras y se dejan freír lentamente, a continuación se echa la leche, el agua, la hierbabuena y sal. Se machaca todo con la espumadera, se echan los huevos, se deja hervir durante diez minutos y se sirve.

## CANAPÉ DE BERENJENAS

1 berenjena

1 diente de ajo

Aceite de oliva

Sal

Limón

1 rebanada de pan tostado

**Se asan las berenjenas al horno, se quita la piel y las pipas y se àra por la batidora con el diente de ajo. Se le va añadiendo aceite como si estuviéramos haciendo mayonesa. Se le añade unas gotas de limón para que no se pongan negras y se sazona al gusto. Se coloca esta mezcla en el pan tostado caliente.**

## Mayonesa

	<b>Sacarle el zumo al limón, con ayuda de un tenedor estrujar el limón dándole vueltas y quitar los huesos, de lo contrario saldrá amarga. Añadir los huevos, el ácido cítrico evita la salmonela; ponemos una cucharadita rasa de sal gorda, lo cubrimos con aceite y dejamos que se temple durante 10 minutos como mínimo. Meter la minipimer a máxima potencia mientras vamos añadiendo con la otra mano y sin parar un chorrito de aceite; al principio la minipimer la dejamos quieta en el fondo del vaso, cuando todo esté mezclada ladearemos la batidora para seguir mezclando el aceite que va cayendo. Al notar que la salsa se va endureciendo iremos subiendo el aparato mientras seguimos mezclando el aceite que cae, cuando notemos que la salsa no admite más aceite estará lista.</b>
El zumo de un limón	
Dos huevos	
Un litro de aceite	
Sal	

**Nota: Si queremos la mayonesa menos espesa no pondremos tanto aceite o la mezclaremos con leche ( queda riquísima ), NUNCA de la nevera porque se cortaría la mayonesa.**

**RULITOS MARÍA Y LAURA**  
**Fáciles, económicos y exquisitos**

**INGREDIENTES**  
**PRINCIPALES:**

Masa de empanadilla de las grandes

Aceite limpio y abundante

**RELLENOS SALADOS:**

- a) 1 jamón York y un queso en lonchas y orégano( por cada uno)
- b) 1 queso en lonchas y sobrasada ( por cada uno)
- c) atún con tomate y cebolleta muy picada ( cruda)
- d) quesos y especias mezcladas según el gusto
- e) queso fresco con anchoas
- f) 1 rodaja de chorizo picante
- g) trocitos de verduras salteados previamente

**RELLENOS DULCES:**

- 1) 2 onzas pequeñas de chocolate relleno ( por cada rulito)
- 2) 2 nueces con miel y sésamo
- 3) 1 cucharada de mermelada
- 4) trocitos de frutas escarchadas
- 5) bolas de helado ( comer enseguida)

**Se pone el relleno en la masa y se enrolla en forma de rulo se enrollan los bordes para sellarlos. Freír en abundante aceite muy caliente, colocar en una fuente con papel absorbente ¡Exquisitos! Tanto fríos**

## ENSALADILLA CON GAMBAS

4 patatas normales  
1 zanahoria  
1 latita de guisantes  
1 cucharada de cebolla muy picada  
½ Kg. de gambas cocidas y peladas  
mayonesa “blandita”

**Cocer las patatas ( ver patatas al microondas), cocer en agua hirviendo la zanahoria, previamente raspadas con un cuchillo para limpiarlas, comprobar si están pinchándolas con un tenedor, sacarlas y esperar que se enfríen. Escurrir los guisantes. Si las gambas no están cocidas, cocerlas en agua hirviendo con sal durante un minuto, escurrir el agua sin perderla y rápidamente echar las gambas en agua muy fría con hielo moverlas para enfriarlas y escurrir nuevamente, pelarlas ( echar las pieles y la cabeza al agua de cocerlas, volver a cocer durante 1 hora, escurrir, esta agua se puede congelas como fumé de marisco para hacer un arroz o una sopa).**

**En el bol donde vayamos a servirla pondremos las patatas y la zanahoria cortadas a cuadraditos pequeños, los guisantes escurridos, la cebolla, las gambas enteras, la mayonesa y sal. Mezclamos , limpiamos los bordes del bol con una servilleta de papel y ¡a la nevera!**

## ENSALADA DE CARDO

1 cardo  
La cáscara de media naranja mandarina  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
1 diente de ajo picado  
1/2 cucharadita de pimiento molido  
Sal  
Vinagre  
Agua

**En un mortero se machaca el diente de ajo picado, la sal, el pimiento molido y la cáscara de naranja, posteriormente se le añade, poco a poco, el aceite y un chorrito de vinagre.**

**Se lava bien el cardo y la parte interior se corta menudita, se coloca en una ensaladera y se le agrega en contenido del mortero con agua y se remueve bien.**

## ESCABECHE

1 cacito de aceite  
1 cabeza de ajos picados  
7 u 8 pimentas en grano  
Romero  
3 o 4 hojas de laurel  
1 y 1/2 vasos de vinagre  
1 vaso de fino o vino blanco.

**Cocer todo durante una hora, si se consume añadir más vinagre y más vino.**

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)

[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

## Calamares de campo

Cebolla	<b>Echar agua en un recipiente en donde nos quepan las verduras que vayamos a utilizar y saturarla de sal. Aquí iremos metiendo la cebolla, el pimiento, el calabacín o las berenjenas cortadas en rodajas como de medio centímetro de grueso. El tomate no se meterá en el agua, sólo se espolvoreará con sal. El recipiente lo cerraremos y reservaremos durante dos horas como mínimo.</b>
Pimiento	
Tomate	
Calabacín	<b>Mezclar la harina con cerveza hasta formar una pasta y reservar.</b>
Berenjenas	
Aceite limpio	<b>En una sartén con aceite bastante caliente ir friendo las verduras previamente untadas con la pasta ( si al usarla está demasiado espesa se puede aclarar con agua – ir añadiéndola muy poco a poco ), hasta dorarlas, al sacarlas ir poniéndolas sobre una fuente con papel absorbente.</b>
Harina de garbanzos o harina con huevo para rebozar	
Sal gorda	

**Nota: La pasta también sirve para hacer pavías o gambas rebosadas, se le puede añadir un poco de azafrán.**

## Crema de espinacas

<i>1 bote de espinacas cocidas</i>	<p>Ecurrir muy bien las espinacas. En una sartén antiadherente dorar los ajos y rehogar las espinacas, añadir la sal y espolvorear la nuez moscada, cuando esté todo bien mezclado incorporar la harina, remover con cuchara de palo, verter un vaso de leche, seguir moviendo a fuego lento, antes de que se espese echarlo en un recipiente para triturarlo con la batidora; voltear la crema de nuevo en la sartén ( limpiar enseguida la batidora) añadir el queso y otro vaso de leche y para espesar es cuestión de calentarla mas tiempo.</p> <p>Acompañar con rebanadas o cuadraditos de pan frito, pero servido aparte.</p> <p>Esta crema está muy bien para los niños pues no se encuentran las hebras de la verdura y el queso suaviza el sabor</p>
<i>2 quesitos ( en porciones o en lonchas)</i>	
<i>4 dientes de ajo</i>	
<i>aceite</i>	
<i>2 cucharadas de harina</i>	
<i>leche</i>	
<i>sal y nuez moscada</i>	
<i>rebanadas de pan frito ( para acompañar)</i>	

## ENSALADILLA RUSA

4 patatas normales  
2 zanahorias  
1 latita de guisantes  
1 latita de atún con aceite de oliva  
1 cucharada de cebolla muy  
picada  
1 remolacha cocida  
1 huevo duro a rodajas muy finas  
Mayonesa “blandita”

**Se cuecen las patatas ( ver patatas al microondas) , se raspan las zanahorias con un cuchillo para quitarles la piel y se cuecen hasta que al pincharlas no notemos resistencia, se sacan del agua y esperamos que se enfrien.**

**Hacemos mayonesa (ver mayonesa).**

**En el bol que la vayamos a servir verteremos la latita de atún con su aceite , la desmenuzamos con el tenedor, ponemos la cebolla la zanahoria cortada a cuadraditos pequeños al igual que la remolacha y las patatas, previamente pelados ambos ingredientes, mezclamos bien, incorporamos la mayonesa los guisantes una vez escurridos y movemos de nuevo pero con cuidado. Decoramos con las rodajas de huevo duro; cocidos durante 10 minutos en agua hirviendo y pelados. Limpiaremos con una servilleta de papel los bordes del bol y lo meteremos en la nevera para enfriar.**

## ENSALADA 'LUIS CERNUDA'

1 escarola  
1/2 kg. de arroz  
1/4 kg de camarones  
200 grs. de aceitunas rellenas de anchoas  
Ajo  
5 grs. de sal

**Limpiar y partir la escarola. Cocer el arroz con un poco de sal. Cocer los camarones. Freír 1/2 cabeza de ajos.**

**En una fuente poner como base la escarola partida muy fina. Mezclar el arroz con los camarones, las aceitunas y el ajo frito. Sazonar al gusto. Colocar la mezcla sobre la escarola y servir.**

## BOQUERONES EN VINAGRE

1 Kgs. de boquerones	
sal gorda	<b>Se limpian los boquerones cogiéndolos por las agallas y tirando hacia abajo para sacar las tripas, meter las uñas entre las espinas y la carne e ir despegándola de arriba abajo, tirar de la cabeza hasta la cola, para sacar la espina central entera y si se desea quitar las espinas que quedan entre los filetes.</b>
Una cabeza de ajos cortados lo más pequeño posible	
Perejil fresco muy picado	<b>Procurar no mojar nunca los boquerones y no usar nunca cazuela de barro porque se ablandan.</b>
Aceite de oliva extra virgen	<b>En un recipiente echar vinagre, ir poniendo los boquerones con la parte plateada hacia arriba y añadir sal cada dos tandas (cada tanda irá en sentido contrario a la anterior, osea una en horizontal y la otra en vertical) una vez colocados todos los boquerones tendrán que quedar bien cubiertos de vinagre; tapar el cacharro y meterlo en la nevera por lo menos 12 horas. Pasado este tiempo escurrir el vinagre.</b>
Vinagre de vino	<b>En un recipiente poner aceite, ir colocando los boquerones igual que antes y cada dos tandas echar perejil, ajo y sal, tiene que quedar totalmente cubierto de aceite, terminar con una capita de ajo y perejil.</b>
	<b>Comer al día siguiente y guardar en la nevera</b>

## ENSALADILLA DE ESPIRALES

<i>2 vasos de pasta de espirales</i> <i>1 latita de maíz en grano</i> <i>2 cucharaditas de cebolla picada</i> <i>Eneldo picado</i> <i>1 tomate duro ( verde)</i> <i>1 huevo duro picado</i> <i>Pimienta blanca</i> <i>Mayonesa ( opcional)</i> <i>Sal, vinagre y aceite</i> <i>1 latita de atún</i> <i>1 pimienta verde ( de freír)</i>	<b>Cocer la pasta en agua hirviendo con sal gorda, cuando esté al dente pasar por agua fría y dejar escurrir.</b>  <b>En una ensaladera, verter la lata de atún con el aceite, añadir la cebolla, el tomate, el pimienta y el huevo, todo muy picadito, sal y pimienta, ponerle un chorrito de vinagre y aceite de oliva, espolvorear bastante eneldo, remover y añadir la pasta que estará bien escurrida, volver a mezclar y dejar en la nevera, para enfriarla, servir acompañada de mayonesa.</b>  <b>OTRAS VARIEDADES:</b> - Espirales con piña, pollo y manzana - Espirales con gambas, palitos de cangrejo y espárragos
---	--

## JUDÍAS VERDES CON MAÍZ

¼ de judías verdes (frescas)  
1 latita de maíz dulce en grano  
1 chorrito de aceite  
sal gorda  
salsa de soja ( opcional)

Lavar las judías verdes, quitarle los filitos con un cuchillo, para quitarle las hebras, y cortarla en cuadraditos; en una sartén calentar el aceite, erogar las judías durante 5 o 6 minutos, añadir el maíz, una vez escurrido, remover, espolvorear de sal, poner el chorrito de salsa de soja, remover y servir

## HUEVOS Y REVUELTOS

### REVUELTO DE GURUMELOS CON AJETES

1 1/2 kgs. de gurumelos (setas parecidas a los champiñones)  
1 manojo de ajos tiernos o ajetes  
4 huevos  
Aceite  
Sal

Limpiar de pieles y tierra las setas. Aclarar con abundante agua y zumo de limón.

En una cazuela de barro poner como un vasito de aceite y dorar los ajetes. Añadir los gurumelos muy picaditos y sal gorda. Tapar y dejar cocer a fuego lento como media hora. Cuando estén tiernos, cascar los huevos sobre ellos y remover la cazuela varias veces para que no se pegue y los huevos estén mezclados con las setas y bien cuajados.

Se sirven en la misma cazuela y se les pone por encima trozos de pan frito.

### Tortilla de patatas con calabacín

#### Para 4 personas:

1 patata grande  
2 calabacines  
1 cebolla  
Aceite  
Sal  
5 huevos

Cortar las patatas en rodajitas y freírlas para tortilla; picar la cebolla y tostarla; lavar bien los calabacines quitar la parte de arriba y la de abajo, cortarlo con piel, en rodajitas como la patata, verterlas en un taper echar un chorrito de agua, sal gorda y un chorrito de aceite, metérlo en el micro 10 minutos ( si no en una sartén hasta que estén blanditas).

Batir los huevos, ponerle sal, escurrir los ingredientes anteriores y mezclar con el huevo. En una sartén antiadherente formar la tortilla.

## HUEVOS A LA FLAMENCA

1 kg de guisantes  
200 grs. de jamón serrano  
4 huevos  
1 rebanada de pan frito  
4 dientes de ajo  
1/2 cebolla  
1 tomate  
Aceite de oliva  
Pimienta negra  
Azafrán  
Sal  
Una pastilla de caldo

**Se pone en una cazuela de barro el aceite y cuando esté caliente se sofríe en él los ajos, la cebolla y el tomate, todo muy picado. Se rehoga el jamón y cuando esté a punto se le añaden los guisantes y se le agregan los restantes condimentos. Cuando los guisantes estén tiernos se aparta y se le echa los huevos, se tapa hasta que los huevos estén cuajados**

## Huevos al plato

*1 ó 2 huevos por persona*

*aceite*

*cebolla*

*guisantes*

*chorizo un poquitín picante ( 2 ó 3 rodajitas a trocitos)*

*sal fina*

En una cazuelita de barro ( individual) rellenar el fondo de aceite con trocitos de cebolla, dorar, añadir 3 ó 4 cucharadas de guisantes, rehogar, incorporar el chorizo, remover, cascarle los huevos encima, esperar que cuajen , espolvorear un poco de sal fina sobre cada huevo.

¡ CUIDADO QUE ACHICHARRA!

Se puede acompañar con unas rebanadas gruesas de pan frito.

Se puede hacer igual, en una cazuela de barro grande en caso de que halla varias personas.

## **TORTILLA DEL ABUELO**

3 huevos

2 dientes de ajos a rodajitas

1 cucharadita rasa de perejil  
picado ( mejor fresco)

sal gorda

2 cucharadas colmadas de pan  
rallado

aceite

**Separar las claras de las yemas, montar las claras a punto de nieve junto con la sal; en una sartén antiadherente poner poco aceite pero que cubra el fondo, calentar los ajos para que se ablanden sin llegar a tostarlos; batir un poco las claras, añadir las yemas, el perejil y el pan rallado , volver a batir hasta que quede homogéneo, verterlo en la sartén cuando estén los ajos, remover la masa con los ajos, y dejar a fuego lento, cuando al mover la sartén, ayudándonos de la espumadera a separarlo de los bordes , se separe la tortilla, darle la vuelta con una tapadera, poner 3 o 4 gotas de aceite y volver a calentar la tortilla, cuando se vuelva a despegar, voltear de nuevo así hasta que se dore por ambas caras.**

**Queda esponjosa como un bizcocho y muy aromatizada.**

## **TORTILLA DE CEBOLLA**

1 cebolla

3 huevos

sal aceite

**Freír la cebolla, cortada en trocitos, hasta dorarla, escurrir; batir los huevos, espolvorear sal y añadir la cebolla.**

**En una sartén antiadherente, calentar un chorrito de aceite, y formar la tortilla.**

## HUEVOS RELLENOS

6 huevos duros

1 latita de atún, caballa o melva

½ tomate no muy maduro ( para ensalada)

½ cebolleta

mayonesa suave, preferible la casera

½ lata pequeña de maíz en grano (opcional)

1 lata pequeña de pimiento morrón.

**Poner los huevos en agua fría y cocerlos durante 10 minutos. Mientras se cuecen, en un plato iremos machacando con un tenedor el atún ( previamente le habremos quitado el aceite), añadimos el tomate partido en trocitos, la cebolleta muy picadita y el maíz.**

**Cuando estén los huevos los pasamos por agua fría, los pelamos, los partimos por la mitad, a lo largo, colocándolos en un fuente.**

**Sacamos las yemas 3 las mezclamos con la masa y las otras 3 las guardamos para decorar.**

**Una vez que hallamos añadido las yemas a la masa, machacamos estas, lo mezclamos todo e incorporamos la mayonesa hasta saturar la mezcla, que nos quede jugosa. Repartimos la masa entre todas las mitades de huevo, colocamos las yemas restantes en el pasapurés, éste lo pondremos encima de los huevos para dejarles caer los trocitos de yema. Cortamos el pimiento en 12 tiritas y colocamos una en cada mitad .Se puede usar pimiento del piquillo.**

**Nota: Se puede utilizar restos de pescado ya guisados, incluso salmón.**

## TORTILLA DE COLIFLOR

Vinagre

Coliflor cocida

1 huevo por persona

sal gorda

ajo

perejil

aceite

**Lavar la coliflor, cortarla en trozos, por “flores”, cocer en agua hirviendo con sal, hasta que al pinchar los tronchos estén tiernos ( para que no huela tanto, añadir al agua un buen chorreón de vinagre) escurrir.**

**Batir los huevos, añadir la sal , el ajo muy picadito, el perejil en polvo y la coliflor en trocitos pequeños.**

**Calentar un poquito de aceite en una sartén antiadherente y formar la tortilla.**

## **PESCADOS, MARISCOS Y MOLUSCOS**

### **FIDEOS CON ALMEJAS**

500 grs. de fideos gordos  
500 grs. de chirlas  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 tomate  
1 pimiento  
1 cucharada de pimentón dulce  
Unas hebras de azafrán  
Aceite de oliva  
Agua  
Sal

**En una cazuela con aceite que cubra sólo el fondo se hace un sofrito con la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento, todo picado. Cuando esté hecho se le añade el pimentón, bajando el fuego y removiendo rápido para que no se quemé. Se le añaden las almejas bien lavadas, cuando comiencen a abrirse se le añaden los fideos y el azafrán y se cubre de agua, se sazona y se cuece todo 15 minutos.**

### **LENGUADO AL AZAHAR**

2 naranjas amargas  
Flores de azahar  
1 lenguado  
Mantequilla  
Jerez seco  
Harina  
Aceite  
1 cebolleta  
Sal

**Se limpia el lenguado y se le pone el zumo amargo de dos naranjas. Al cabo de un rato, unos 15 minutos, doramos en una sartén un poco de mantequilla, aceite y una cebolleta y luego añadimos el lenguado, el cual haremos a fuego muy lento. Cuando esté hecho por dentro doramos un poquito de harina y le añadimos la copa de Jerez, el zumo de la naranja ( no mucho), la sal y las flores de azahar.**

Tel : 3125323768

## Bacalao al pil - pil

Un kilo de bacalao ( lomos gruesos con tres dedos de ancho )

Media cabeza de ajos morados cortados en rodajitas

Aceite de oliva extra virgen

**Se puede utilizar bacalao congelado, que habrá que descongelar en nevera, desalar como aconsejen en las tiendas, debe de quedar un poco salado, de lo contrario perderá sabor, se puede probar mientras esté en agua. Escurrir.**

**Este plato se suele hacer en una cazuela de barro pero también queda muy bien en sartén antiadherente.**

**Cubrir el recipiente con aceite, dorar los ajos, sacar y reservar. Colocar los trozos de bacalao con la piel hacia abajo, con el fuego muy suave mover el cacharro procurando que el bacalao de vueltas alrededor, siempre hacia el mismo sitio, de forma que el aceite se vaya mezclando con la gelatina que suelta el pescado. Iremos añadiendo chorritos de aceite a medida que se gaste hasta formar bastante salsa, el aspecto se parece a una bechamel clarita. Esparcir los trocitos de ajo por encima y servir enseguida pues se enfría muy pronto.**

**Como acompañamiento le va bien una ensalada de lechuga o unos tomates aliñados, incluso unas rodajas gruesas de tomate preparados a la plancha con unas gotas de aceite y sin sal.**

## BUÑUELOS DE BACALAO

1/4 kg de bacalao desmigado

1 kg. de patatas

1/2 cebolla

3 dientes de ajo

Perejil

1 huevo batido

Pan rallado

1 cucharada de mantequilla

3 cucharadas de leche

2 cucharadas de aceite de oliva

**Se pone a desalar el bacalao unas tres horas antes, se ponen a hervir las patatas una vez peladas y troceadas. Cuando las patatas estén tiernas se pasan por el pasapurés y se le añade una cucharadita de mantequilla y la leche.**

**En una sartén con el aceite se doran las cebolla y los dientes de ajo, todo muy picado, se le añade el perejil y el bacalao, se le da una vuelta y se aparta. Se agrega el sofrito al puré de patatas y se mezcla bien.**

**Se lían los buñuelos en redondo y se pasan por el huevo batido y por el pan rallado. se fríen en abundante aceite caliente y cuando están dorados se sacan**

## **BACALAO AL AJO ARRIERO**

*(para 6 personas)*

½ Kg. de bacalao  
½ Kg. de patatas  
100 grs. de pan rallado  
2 huevos cocidos  
Perejil  
4 dientes de ajo  
1 yema de huevo  
1/3 de litro de aceite de oliva

**Desalar el bacalao. Cocer el bacalao, las patatas y el huevo. Con la patata cocida y con el caldo de la cocción se hace un puré claro.**

**Se desmenuza el bacalao, los huevos y el perejil.**

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

## Croquetas de atun de lata o natural

Medio litro de leche	<p>En una sartén antiadherente escurrir el aceite de la lata de atún y dorar la cebolla picada, agregar el atún, mover, añadir la harina, mover para que se mezcle bien con el aceite, de esta manera no se formarán grumos. Si notamos que es poco aceite añadir hasta que la harina quede mojada, no emapada. Espolvorear de nuez moscada y poner dos pizcas de sal y mover a medida que vamos añadiendo la leche poco a poco ( este es el momento más crítico ), notaremos que está hecho cuando notemos que la cuchara de palo se una con la masa se hace una pelota .</p>
Harina de repostería, quince cucharadas de palo colmadas	
Nuez moscada, una pizca	<p>Esperar a que se enfríe y coger porciones enrollando con las manos hasta conseguir la forma de un puro gordo y empanarlo con huevo y pan rayado, se deja reposar y se fríen en aceite muy caliente hasta que se doren.</p>
Sal	
Cebolla un cuarto de las pequeñas.	<p><b>Nota:</b> Si quedan tan blandas que no puedan usar para hace croquetas, rellenar unos pimientos del piquillo, de lata,. En una fuente de horno, rellenar el fondo con tomate frito, colocar los pimientos rellenos y cubrirlos con la masa restante, espolvorear con queso mozarella rallado y echarle por encima un chorrito de aceite de oliva o pegotitos de mantequilla o margarina, meterlo a gratinar hasta que se dore.</p> <p>También queda muy bien rellenando conchas de peregrino, hay que enrasar muy bien la masa de la concha. Para empanarlas, poner en un plato hondo dos huevos batidos y en otro pan rallado del más fino, sujetar la concha por la parte estrecha, embadurnarlo: 1º con pan rallado y sacudir lo que sobre dando unos pequeños golpecitos en el mismo plato, embadurnar con huevo hasta los bordes de la concha y volver a dar pan rallado para sellar bien y que no se salga el relleno. Freír boca abajo ( no se sale ) y con una espumadera echar aceite caliente por encima para que no se quede frío, levantar un poquito la concha cuando veamos los bordes dorados, para comprobar que está tostado el empanado, si es así sacarlas con la rasera y colocarlas en una fuente con papel absorbente. También se puede freír en freidora, que también se pondrán boca abajo hasta cubrir el fondo de la canastilla e introducir en el aceite hasta cubrir las. El aceite deberá estar a 70º más o menos.</p>

## **CALAMARES RELLENOS DE JAMÓN**

8 calamares medianos

4 tomates medianos maduros

4 dientes de ajo

2 vasos de vino blanco

Piñones

Aceite de oliva

200 grs de jamón serrano

4 cebollas medianas

Almendras tostadas

Perejil

Pan frito

Sal

Pimienta

**Limpiar muy bien los calamares, picar muy bien las aletas de estos y el jamón y sofreír con el tomate y la cebolla rallada, sal pimienta y dos dientes de ajo, se deja enfriar. Rellenar con la mezcla los calamares y se sellan con un palillo de dientes.**

**En una cazuela freir los tomates restantes y la cebolla, una vez en su punto agregar el vino blanco y reducirlo. se agregan los calamares y se cubren de agua y se dejan hervir durante 30 minutos. Añadir los ajos restantes, el perejil, las almendras, los piñones y el pan frito los cuales previamente habremos pasado por el mortero hasta hacer una pasta. Diluir todo con un oco de agua y dejar cocer durante 5 minutos.**

**Se sirven en la misma cazuela**

## CHIPIRONES EN SU TINTA O SIN ELLA

1 Kg. de chipirones	<b>Se limpian los chipirones de la siguiente forma:</b>
2 cebollas grandes cortada en trocitos	<b>1º se tira por un lado del cuerpo y por otro de las patitas para separar las dos partes.</b>
3 dientes de ajo cortado en trocitos	<b>2º Se quita la piel de fuera del cuerpo, se le da la vuelta despegando las adherencias que tenga, y se limpia bajo el grifo colocándolos en un escurridor.</b>
1 pimiento cortado en trocitos	<b>3º Se abren las patitas, se tira de la boca que tiene en medio que no se come, se corta entre las patas y los ojos, tirando todo menos las patitas, se limpian y se deja en el escurridor.</b>
2 bolsitas de tinta, la venden congeladas	<b>4º Se corta el cuerpo en aros.</b>
Pimienta molida	<b>En una cazuela ancha se echa aceite hasta cubrir el fondo, se añade la cebolla, el pimiento y los ajos, la sal, la pimienta y la hoja de laurel. Se fríe hasta que todo esté bien dorado y se le agrega un buen chorreón de vino blanco, cuando se consume añadir los aros y las patitas de los chipirones, erogarlos hasta que se pongan blancos; echar la tinta, remover y esperar que espese la salsa, si cuando ésta ha espesado y los aros no están blandos añadir un poco más de vino blanco.</b>
Vino blanco	
Una hoja de laurel	
Sal	<b>Se acompaña de arroz blanco rehogado con láminas de ajo frito.</b>
	<b>Nota: Normalmente las verduras se deshacen y no se ven.</b>

## PULPO CON PATATAS

1 pulpo sin cocer ( decir al pescadero que os quite la boca y que limpie la cabeza, en casa es un poco asqueroso)

4 o 5 dientes de ajo para cada pata

aceite

pimentón ½ cucharadita por pata

sal gorda ( dos puñados)

patatas normales, dos por cada pata

**En una cazuela poner las patas y la cabeza cubiertos de agua, agregar la sal y cocer durante 1 hora aproximadamente ( pinchar lo más grueso para comprobar que está tierno). Sacar el pulpo, echar las patatas peladas y cortadas por la mitad, cuando con la cuchara de palo consigas partirlas, escurrir en un colador.**

**En una sartén llenaremos el fondo con aceite y doraremos los ajos cortados a rodajitas; incorporamos el pulpo también cortado en rodajas y la cabeza a trocitos, por encima espolvoreamos el pimentón, mezclarlo todo. Apagar el fuego, por encima pondremos las patatas y justo antes de comer volvemos a encender el fuego moviéndolo todo, las patatas se desharán un poco formando una salsa con el aceite. Verificar de sal.**

**El aspecto puede no gustar , pero seguro que repites.**

**NOTA: algunas patas las podéis dejar para hacerlas a la gallega, cortándolas en rodajitas, espolvorear un poco de pimentón picante, sal fina y aceite de oliva, queda muy rico si calentamos un poquito el aceite, yo lo que hago es calentar el plato para templarlo todo.**

## CAZÓN EN AMARILLO

1 kg. de cazón

1 kg. de patatas

1 pimiento

3 dientes de ajo

2 tomates

1 cebolla

1 copa de vino de Jerez

1 rama de perejil

2 hojas de laurel

1 rebanada de pan frito

8 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de sal

Azafrán o colorante amarillo

1/2 cucharadita de comino

**Se pelan las patatas, se cortan a dados y se ponen a cocer con el el azafrán. Mientras se hace un sofrito con el aceite las cebollas, el ajo, el pimiento, el tomate y el perejil picado. Se maja la rebanada de pan con el vino, la sal y el comino. Sofrito y majado se pasa por un pasapurés y se echa sobre las patatas junto con el cazón a dados. Se termina de hacer y se sirve caliente**

## Merluza congelada a la sal

Una merluza entera congelada	<b>Descongelar en nevera.</b>
Una bolsa de sal gorda.	<b>En un recipiente, puede ser alargado o en una cazuela de barro redonda, cubrir el fondo de sal, poner encima el pescado y envolverlo con una buena capa de sal, presionar para que no quede suelta.</b>
	<b>Meter en el horno, por cada medio kilo de pescado media hora. Apagar y dejar otra media hora en el horno, sacar la fuente, romper y quitar la costra de sal. Limpiar el pescado dejando los lomos en una fuente para servir.</b>
	<b>Se puede acompañar de una vinagreta hecha con cebolleta muy picada, huevo duro muy picado, vinagre, sal y aceite, batir con un tenedor hasta que el aceite cambie de textura.</b>
	<b>También se puede acompañar con mayonesa, pimientos asados fríos mezclados con cebollita picada, sal, vinagre y aceite.</b>
	<b>Otro acompañamiento puede ser con patatas al vapor erogadas con ajos partidos en rodajitas, perejil, sal y pimienta.</b>
	<b>Por último también podemos acompañarlo con cebolla en aros fritas.</b>

## ACEDÍAS EMPANADAS

1 Kg. de acedías  
pan rallado 1 bolsa  
3 0 4 huevos  
aceite  
sal

**Se limpian las acedías: hacemos una raja a la altura de la cabeza, en diagonal, por la parte de la piel más clara, tiramos de esta piel de la cabeza a la cola, haremos lo mismo con la piel oscura; se supone que al tirar de las pieles hemos quitado las tripas, sino es así tiraremos de ellas hasta dejar el pescado bien limpio.**

**Pondremos pan rallado en un plato y 2 huevos batidos con sal en otro, iremos embadurnando las acedías 1º en pan 2º en huevo y por último otra vez en pan.**

**En aceite bastante caliente las iremos dorando, volteándolas por lo menos 3 veces.**

## **CARNES DE TODO TIPO**

### **POLLO EN PEPITORIA**

1 pollo de campo

Aceite de oliva

Un trozo gordo de jamón

1 cabeza de ajos

Azafrán en rama

Almendras

Yema de huevo

Sal

**Se trocea el pollo y se frie, una vez frito se pone en una olla a la que se le añade el trozo de jamón y la cabeza de ajos y se deja cocer hasta que la carne esté tierna. Aparte se machaca en un mortero el zafrán en rama y las almendras una vez cocidas se baten en la batidora con un poco de agua. se añade todo a la olla y se deja cocer 5 minutos y se aparta. Se deshace una llema de huevo en agua fría y se le añade al pollo dándole vueltas, se deja reposar y se sirve.**

### **CARNE CON BRÉCOLES**

1 filete por persona de cualquier tipo de carne

3 o 4 flores por persona de brécol (crudos)

1 cucharadita de aceite por persona

1 cucharadita de aceite por persona

1 cucharadita de salsa de soja por persona

1 cebolleta por persona

**En una sartén calentar el aceite, erogar las cebolletas a rodajitas, erogar la carne cortada a tiritas finitas y pequeñas. Reservar en la fuente que se vaya a servir. En la misma sartén erogar el brécol, cortado a trocitos, durante 5 minutos aproximadamente, rociar la salsa de soja, remover. En el momento de servir el plato, reunir todos los ingredientes, calentar y ¡a la mesa!**

## COLA DE TORO

1 cola de toro de un kilo troceada  
1 cebolla grande  
1 tomate grande  
1 cabeza de ajos  
6 granos de pimienta negra  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 hoja de laurel  
1 vaso de vino de Manzanilla  
1 vaso de aceite  
Sal

Se ponen en una olla los trozos de cola bien lavados y sin piel, se agrega la cebolla en trozos grandes, los ajos rajados, el tomate troceado, el pimentón, la pimienta negra, la sal, el aceite y el laurel, todo a fuego medio. se mueve constantemente para que el pimentón no se pegue. Pasados 10 minutos se agrega la manzanilla, se le añade agua caliente hasta cubrirlo, Cuando comience a hervir se baja el fuego y se deja 3/4 de hora hasta que quede en su salsa.

## CARNE PICADA CON COMPOTA DE MANZANA

*Para 6 personas*

2 Kgs. de carne picada de cerdo sin grasa

Pimienta negra molida

Sal fina

2 huevos batidos

Pan rallado

1 copa de vino oloroso

Se amasa la carne con la pimienta, la sal, el pan rallado, el huevo y el vino. Cuando esté todo amasado se parte en dos trozos, se hacen dos grandes albóndigas y se meten en la mitad del horno una hora aproximadamente. Se pincha con una aguja, cuando salga seca es que ya está hecha la carne.

En una sartén se echa agua dejándola hervir, se incorpora bastante azúcar y cuando esté ligado se mete la carne, que con la cuchara iremos liándola con la salsa, cuando esté cubierta de azúcar se sacará de la fuente para servir y se cortará en rodajitas.

La compota de manzana se hace de la siguiente forma:

Se pelan 1 kg. de manzanas reinetas o rojas, se parten lo más fina posible y se echan en una cacerola con agua caliente; a fuego lento se incorporan 4 ó 5 cucharadas soperas de azúcar.

Se tapa y cuando estén transparentes las manzanas se apartan y se machacan con el tenedor y se sirven

### **Salsa picante, especial para barbacoas (siempre sale bien)**

Tres o cuatro sacudidas del botecito del comino, del tomillo, del romero y del orégano.

Dos o tres guindillas de cayena

Tres o cuatro dientes de ajo pelados

Medio bollo de pan de ayer o del día

Aceite hasta cubrir

Pimentón una pizca

Sal

**En un vaso de minipimer poner medio vaso de los de agua de aceite, añadir el pan a trocitos y el resto de los ingredientes y mezclar bien; debe de quedar una salsa espesa, pero fácil de mover y aceitosa, de forma que al asentarse quede una capita de aceita, lo que hará que se conserve mejor.**

**Guardar el tarro en la nevera, puede durar por lo menos 15 ó 20 días.**

### **SESOS DE CORDERO REBOZADOS**

2 sesadas de cordero

2 huevos

aceite

sal

**Cocer los sesos durante una hora en una cazuela con agua fría y sal gorda,,cubriendo las sesadas con dos o tres dedos de agua, a fuego moderado para que no se deshaga.**

**Sacar las sesadas, separar las dos mitades y cortar a trocitos pequeños.**

**En un plato batir los huevos con un poco de sal, añadir los trozos de sesos, rebozarlos bien.**

**En una sartén con abundante aceite caliente ir friendo los trocitos, una vez que estén dorados sacar a un plato con papel absorbente.**

## FALMENQUINES

4 filetes grandes de cerdo

2 huevos cocidos

250 grs. de jamón serrano

Un huevo fresco

Ajo

perejil

Pan rallado

Sal

Pimienta

Aceite de oliva

Se majan los filetes, se lavan y se dejan escurrir.

Se extienden bien y se salpimentan a gusto, se les pone encima el jamón cortado en tiras finas y el huevo cocido cortado a lo largo en 4 partes, el ajo, el perejil picado muy fino, procurando que no exista demasiado relleno para poder liar el filete. Se hacen rollitos bien apretados, se lían con hilo de coser y se pasan por el huevo batido y el pan rallado. se fríen en abundante aceite y se sirven con guarnición de ensalada o patatas fritas

## POLLO AL AJILLO

1 pollo cortado por partes ( para que no se deshaga)

1 cabeza de ajo

1 hoja de laurel

sal

½ vaso de vino blanco

pimienta molida

aceite de oliva

En una cazuela alta y ancha, rellenar el fondo de aceite, echar los ajos con piel pero cortando el trocito que une el diente a la cabeza, tostar a fuego medio, retirarlos, ir dorando la piel del pollo y la carne erogarla pero sin que se tueste.

Colocar primero las pechugas y los muslos, si no caben mas piezas , superponemos los contra muslos y por último las alitas, añadir los ajos sin piel, por los bordes la hoja de laurel, la sal, la pimienta molida, añadir agua hasta la mitad y el vino y cocer a fuego lento, mover de vez en cuando el recipiente para que cuaje la salsa

## FILETES EMPANADOS

Filetes

**Batir el huevo, picarle muy pequeñito 1 diente de ajo y perejil, añadir una pizca de sal gorda.**

Huevo

**Pasar los filetes por pan, huevo y pan.**

Pan rallado

**Freír en aceite limpio y poco caliente, los filetes, voltear varias veces para que el empanado se abombe.**

Sal

Ajo

**Están muy buenos fríos.**

Perejil

**Van muy bien acompañados con pimientos asados calientes**

## LOMO CON MANTECA

Cinta de lomo de cerdo de 1 a 1 ½ kgs.

¼ de barra de manteca de cerdo blanca o medio kg.

4 o 5 cabezas de ajos grandes

2 hojas de laurel

2 clavos

El zumo de tres limones

Pimienta negra molida y sal

**Calentar la manteca, si no cubre la carne añadir agua.**

**Los ajos enteros y rajados se asan en la plancha, una vez hechos se le pone a la carne con el resto de los ingredientes y se deja todo cocer hasta que esté bien blandito y se pasa por el chino.**

## Salchichas con puré de patatas

Salchichas con puré de patatas

Un paquete de salchichas de pavo p de pollo

Tres cuartos de litro de leche

Un paquete de copos de puré de patatas

**En un cazo verter un chorrito de aceite, agregar las salchichas cortadas a rodajitas, remover con una cuchara de palo, cuando estén bien aceitadas añadir medio litro de la leche, como dos vasos, mezclar, cuando la leche esté muy caliente, y sin dejar de mover, ir echando los copos de patata hasta conseguir la textura deseada; queda más agradable si la hacemos espesa y luego la aclaramos con más leche.**

## Aliño de pinchitos

Orégano

Comino

Pimienta

Tomillo

curry

sal

( todo esto espolvorear 3 o 4 veces)

5 dientes de ajo picados

Cortar la carne elegida en cuadraditos , mezclar con los ingredientes anteriores, guardar en un recipiente cerrado, en la nevera, por lo menos 3 o 4 horas y hasta un día.

## ALBONDIGÓN CON TOMATE DE LA ABUELA

1 Kg. de carne picada ( ½ de cerdo  
½ de pollo)

1 cucharadita de perejil muy picado

2 pizcas de sal gorda

4 ajos muy picados

pimienta ( 3 espolvoreos)

3 huevos

3 cucharadas de pan rallado

1 chorrito de vino blanco

harina ( solo para embadurnar la carne)

1 Kg. de tomate frito ( para la salsa)

1 hoja de laurel

**Hay veces que al carnicero no le importar picar la carne a la vez que el ajo y el perejil ( queda mejor), sino lo hacemos en casa junto al resto de los ingredientes, el pan rallado se añadirá al final, espolvoreando y moviendo la carne para ligarlo bien, esto sirve para amalgamar la carne y que no se quede tan blanducha, por lo tanto se hará al gusto del consumidor. Una vez que no encontremos restos de pan, haremos tres pelotas más o menos iguales, las embadurnamos con harina y las freímos a 70º en la freidora hasta que se doren.**

**En una cazuela donde quepan justitas, pondremos el tomate frito, un chorrito de vino, para que no esté tan espeso, el laurel, sal y los albondigones, hervir en la salsa durante una hora aproximadamente; hacerlos rodajas y servir con el tomate por encima.**

**Las patatas a lo pobre lo acompañan muy bien.**

**NOTA: unas gotas de tabasco o unos granos de pimienta en la salsa de tomate le aumentará el sabor.**

## **POSTRES**

### **HELADO DE LIMÓN**

½ Kg. De azúcar  
1 litro de leche  
1 vaso de agua  
1 vaso de zumo de limón colado

**Se mezcla todo con la batidora y se mete en el congelador. Cuando esté a medio cuajar se vuelve a mezclar y se le incorpora 3 claras batidas a punto de nieve y se vuelve a meter en el congelador.**

### **PASTITAS DE AVELLANA**

*(Unas 60 pastitas)*

150 grs. de harina  
75 grs. de margarina o mantequilla  
50 grs. de avellanas ralladas  
100 grs. de chocolate rallado  
125 grs. de azúcar  
2 claras de huevo  
Azúcar de lustre

**La harina se criba, se mezcla con la grasa correosa haciendo migajas. Se pasan debajo de esta masa las avellanas, el chocolate y el azúcar, amasar todo con las claras de huevo batidas a punto de nieve.**

**Se pone a refrescar durante una hora aproximadamente, se trabaja la masa con el rodillo sobre una tabla espolvoreada de harina, se hacen pastitas a voluntad y se cuecen durante 40 minutos a 160º.**

**El azúcar de lustre se mezcla con un poco de agua caliente y zumo de limón, untando las pastas con esta grasa aún calientes.**

### **BRAZO DE GITANO**

Pasta para el relleno: Cacao, ½  
tarrina de mantequilla, coco rayado y  
azúcar.

Base: Galletas hojaldradas, leche y  
coñac.

**Las galletas se irán mojando en la leche con coñac y untando con la pasta, agrupándolas en forma de brazo de gitano. La pasta que sobre se echará encima de todo y se espolvoreará con coco rayado.**

## CREMA HELADA

*Receta del Restaurante madrileño El Invernadero*

Se mezcla bien medio litro de nata, dos vasos de ron, un cuarto de litro de té, el zumo de medio limón y 180 grs. de azúcar.

Se hiela la mezcla en el congelador y se sirve en vasos.

## CHURROS

Para tres personas

Se pone a hervir ½ litro de agua con un puñado de azúcar, un poco de sal, una corteza de limón y un poco de canela. Una vez hervido se le añade 25 grs. De mantequilla, 250 grs. de harina y se trabaja bien con un palote, una vez bien trabajado se le añade una copa de ron y una yema de huevo, una vez bien mezclado todo se pone en una churrera.

Se pone aceite a hervir con un pedazo de patata o de manzana y cuando el aceite esté muy caliente se le echa la masa que tenemos en la churrera.

Cocina Con Alejandro Torres – [www.lacoctelera.com/familia](http://www.lacoctelera.com/familia)  
Colombia –Meta – Villavicencio  
Nit 1121838653 - 7

Cualquier Información a

[Racsocruz1@gmail.com](mailto:Racsocruz1@gmail.com)

Gracias ...

Tel : 3125323768

[Racsocruz1@hotmail.com](mailto:Racsocruz1@hotmail.com)  
Racsocruz1@gmail.com