

2015



El Recetario



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Tortilla de la Huerta

De: Mary Gómez

Ingredientes:

- ½ Cebolleta
- 10 grs. Puerro
- 2 Calabacines medianos
- 3 Papas
- 6 Huevos
- 1 Pellizco de sal
- 1 Chorrito de aceite para freír



Elaboración:

Primero se pica la cebolleta, el puerro y las acelgas en trozos pequeños y por último se trocea los calabacines en dados y se fríen en una sartén a fuego lento dejando que se pochen. Mientras se pelan las papas y se cortan en dados y se fríen.

Una vez que estén fritas las papas y las verduras se introducen en un bol donde estarán los seis huevos batidos, se le añade la sal ,se mezcla bien y se pone a calentar la sartén con un chorrito de aceite.

Con el aceite bien caliente se echa la mezcla de nuestro bol y cocinamos a fuego lento.

Se puede decorar con unos tomates en rodajas de nuestra huerta.



Pisto con Carne

De: Candy

Ingredientes:

- 3 Tomates
- 2 Ajos
- 1 Pimiento rojo y verde
- 1 Cebolla
- 3 Calabacines
- 10 grs. de Habichuelas
- 2 Papas
- 300 grs. de Carne para guisar
- 2 Huevos duros
- Sal, Tomillo, Azafrán y una copa de vino blanco
- Aceite de Oliva



Elaboración:

Primero se pica en trozos medianos los tomates, losajos, lospimientos, lascebollas, y los calabacines, freírlos a fuego lento.

Mientras cortar la carne en cubitos, las habichuelas y los huevos ponerlos a guisar hasta que se hagan.

Cuando esté listo el sofrito y lo guisado, desmenuzar la carne y echarlo con el sofrito y los huevos duros picados todo junto y pasarle a todo un fuego incorporando el tomillo, la sal, el azafrán la copita de vino.

Mientras freír las papas y cuando estén mezclar todo junto para dar sabor.



Calabacines rellenos o Berenjenas rellenas

De: Nicolás Álamo

Ingredientes:

- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 400 grs. de Carne, Pollo o Atún
- 2 Tomates
- Tomillo
- Orégano
- Queso Filatto



Elaboración:

Se hierve entero, que no quede muy blando y se saca y asusta con agua fría para que quede duro.

Se extrae el corazón, se corta y se mezcla con el sofrito de 2 tomate, la carne, el pollo o el atún, el tomillo y orégano y queso filatto.

Se añade todo el relleno dentro del calabacín o berenjena.

Para terminar, se le añade por encima queso y se introduce en el horno hasta que esté gratinado.



Tomates rellenos

De: Nicolás Álamo

Ingredientes:

- 2 Papas guisadas
- 1 Lata de Pimientos rojos
- 1 Lata de Atún mediana
- 1 Lata pequeña de Millo dulce
- Unas cucharadas de mayonesa al gusto
- Orégano



Elaboración:

Se coge los tomates y se cortan la parte de arriba en laja y lo reservamos, con una cucharilla pequeña o un saca corazones y se les quita el interior, éste se pica muy pequeño y se pone en un bol.

Junto con la picada del tomate se coge las papas guisadas y se pican también con el atún, el millo dulce, los pimientos picaditos y se mezcla todo junto con la mayonesa y el orégano al gusto.

La tapa de los tomates que cortamos al principio la usaremos para decorar como sombrero para los tomates ,luego reservar en la nevera hasta comer.

Tomates verdes al horno

De: Juana Medina Perera

Ingredientes:



Tomates verdes
Orégano
Sal
Aceite de Oliva



Elaboración:

Se cortan los tomates en rodajas finas. Se colocan en una fuente al horno con un poco de aceite de oliva y un poco de orégano, sal y aceite de oliva.

Cuando las rodajas estén blandas se sirven con carne o pescado.

Un plan alternativo también puede cocinarse en el microondas, a modo de grill.



Potaje de Acelgas con Espinacas

De: Pino Caballero

Ingredientes:

- ½ de Acelgas
- 1 manojo de Espinacas
- ¼ de Garbanzos
- 1 Cebolla
- 2 Ajos grandes
- 1 Tomate
- 1 Zanahoria
- 1 Trozo de beicon
- 4 Papas grandes
- Sal
- Azafrán



Elaboración:

Se ponen los garbanzos en remojo un día antes.

Se pone a hervir agua cuando este caliente se ponen los garbanzos.

Se pican las acelgas, las espinacas.

Se cortan las zanahorias en rodajas finas.

Cuando los garbanzos estén guisados se le pone las acelgas.

Se hace una fritura, con la cebolla, los ajos y el tomate. Y luego se le agrega beicon.

Cuando este hecha se e pone junto con esta, las papas en trozos y las acelgas.

Para finalizar añadimos sal y azafrán al gusto, cocinar sobre unos 45 minutos y estará listo el potaje.



Mojo Rojo con Pimiento

De: Conchi García

Ingredientes:

Pimiento rojo
4/5 dientes de ajo
Tomate
Vinagre de Manzana
Aceite de Oliva
Sal
Comino
Pan rallado (solo en caso que deseemos espesar)



Elaboración:

Se colocan en una fuente al horno, pimiento rojo junto a 4 o 5 dientes de ajo sin pelar y un tomate sin pelar.

Pelamos y quitamos las semillas al pimiento y al tomate.

Pasamos por el vaso de la batidora y le añadimos el resto de los ingredientes. Vinagre de manzana, aceite de oliva, sal y el comino machacado previamente con el almirez.

En caso de querer espesar, añadir pan rallado.



Berenjenas rebozadas

De: Pilar Ania

Ingredientes:

Berenjenas
Vinagre
Harina
Aceite
Miel de caña/Miel de abejas



Elaboración:

Se cortan las berenjenas en rodajas finas. Se colocan en una fuente en remojo con agua y vinagre, para quitar el amargor.

Se secan en papel de cocina.

Se rebozan con huevo y harina, y se fríen hasta quedar crujientes.

Se endulzan con un "hilito" de miel o mojándolas en un cuenco con miel depende del gusto.



Tortilla con Berenjenas

De: Conchi García

Ingredientes:

Berenjenas

Huevos

Sal

Aceite

Papas

Cebolletas

Atún

Orégano



Elaboración:

Se cortan las berenjenas en dados Se colocan en una fuente en remojo con agua y vinagre, para quitar el amargor.

Se secan en papel de cocina.

Se frien las papas en dados conjuntamente con las berenjenas y pochamos con una cebolleta picada. Se pocha todo bien

Se batan los huevos se le añade un pizca de sal.

Se añaden al resultado de la fritura y tenemos "NUESTRO SUEÑO EN PURPURA".



Lasaña de Berenjenas

De: Esther García

Ingredientes:

Mantequilla
Queso Parmesano
Sal
Tomates
Apio
Cebollas
Tiras de lasaña
Pimienta
Carne picada



Elaboración:

Se pone un recipiente untado de mantequilla, por otra parte se cortan las berenjenas en lonchas y se fríen en la sartén un vuelta y vuelta, se hace una salsa de tomate con lo tomates picaditos y con la carne picada ya frita, la cebolla y un poco de pimienta, y un poco de apio y se hace un sofrito todo junto, y ya se ponen las capas primero berenjenas, la salsa con la carne, queso parmesano, y así todas las capas que se quiera.



Calabacines y Berenjenas rebozados con Miel de Palmas

De: Paloma

Ingredientes:

2 Berenjenas
2 Calabacinos
Miel de palma
Harina
Leche
2 Huevos



Elaboración:

Lavar las berenjenas y quitarles las hojas de arriba, cortarlas y ponerlas en tiritas y ponerlas en una bandeja. Ponerle zumo de limón para quitarles el amargor. Se lavan los calabacinos y se cortan en tiras.

En un bol ponemos los huevos, la harina y la leche un par de cucharadas depende de la cantidad de las hortalizas que vallamos a hacer, se hace una masa ni muy liquida ni muy espesa, se pasan las tiras por la masa y se fríen.

Cuando estén todas las hortalizas fritas se les pone una buena cucharada de miel encima.

Esta receta se puede hacer con cualquier hortaliza que nos guste.



Potaje de Acelgas

De: Paloma

Ingredientes:

- Un manojo grande de acelgas
- 1 Trozo de carne de Pollo, Ternera o Cerdo
- ½ kilo de Calabaza
- ½ Calabacines
- 3 o 4 Zanahorias
- Un trozo de Batatas
- 1 Papa
- 1 Taza de garbanzos
- 4 o 5 Dientes de Ajo
- Avecrem y Pimentón para dar sabor



Elaboración:

Poner la noche anterior la taza de garbanzos de remojo, poner todos los ingredientes en la olla rápida, junto el avecrem y el tomillo y se hace en 10 minutos o menos.



Habichuelas con Salchichas

De: Paloma

Ingredientes:

- 1 Kg. de Habichuelas
- 1 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo
- 1 Kg. de Tomates para salsa
- 3 Huevos duros
- 1 Lata o 1 Pack de salchichas
- Aceite, sal y tomillo



Elaboración:

Se limpian las habichuelas de hebras, se lavan, se cuecen con sal y se escurren bien. Y poner a cocer los huevos.

En una sartén se pone aceite y se sofríe la cebolla picada, el pimiento y el tomate sin pepitas y sin piel y luego cuando este bien pochado se mete a la batidora y se hace como un salsa.

Luego se pasan las salchichas cortadas en rodajitas por una sartén junto con las habichuelas y se mezcla finalmente con la salsa.



Mermelada de Pimientos Rojos

De: Paloma

Ingredientes:

400 grs. de Pimientos
200 grs. de Azúcar
50 mililitros de Vinagre
50 mililitros de Agua



Elaboración:

Lava y seca los pimientos, quítales el tronco y las pepita, córtalos en cuadrados pequeños ponlos en una cacerola, añade el azúcar, el vinagre y el agua, remover y poner a fuego medio.

Dejar que cueza treinta minutos aproximadamente o hasta que se consuma hasta que se consuma casi todo el líquido, removiendo de vez en cuando.

Luego triturar y dejar una crema muy fina y si quedan pielecitas pasar un colador o se deja dependiendo del gusto, por ultimo dejar la mermelada en botes y dejar que se enfríe a temperatura ambiente.



Ensaladilla de Remolacha

De: Serafín

Ingredientes:

- 1 Remolacha grande
- 4 Papas grandes
- 1 lata pequeña de Aceitunas cortadas
- 1 lata de Millo
- Mayonesa al gusto
- Una lata pequeña de Guisantes



Elaboración:

Picar las remolachas en un bol y echar la lata de millo, de guisantes y de aceitunas.

Cocer las papas picadas en cubitos y una vez hechas escurrir y mezclar en el bol con mayonesa y decorar con un poco más de millo y aceitunas.



Pisto de Zanahoria y Papas

De: Elsa Gloria

Ingredientes:

- 3 Zanahorias
- ½ de Papas
- 200 grs. de Guisantes
- 2 Dientes de Ajos
- 1 Cebolla



Elaboración:

Cortamos los ajos y la cebolla y lo ponemos a freír para luego añadir los guisantes.

Posteriormente, ponemos a hervir las zanahorias y las papas.

Cuando todo esté en su punto, estará listo para servir.



Mixto de Calabacines

De: Francisco Galván

Ingredientes:

2 Calabacines
Harina
Pan rallado
100 grs. de Jamón
100 grs. de Queso



Elaboración:

Cortamos los calabacines en lonchas.

Posteriormente, ponemos encima del calabacín una loncha de queso y otra de jamón.

Lo rebozamos en huevo y luego en harina, y se puede freír.



Mojo Picón Canario

De: Pedro Ortega

Ingredientes:

Ajos
Pimiento rojo
Comino
Orégano
Sal gorda
Pimienta de la madre
Aceite y Vinagre
Tomate maduro
Pimentón



Elaboración:

Una cabeza de ajos pelados.

Un pimiento rojo en pedazos.

Dos cucharadas soperas de comino.

Una cucharada soperas de orégano.

Media cucharada de sal gorda (si falta más se pone al final)

Una pimienta de la madre o más según lo que quieran de pique o más ajos.

Media vaso de vinagre.

Un vaso de aceite si se queda muy espeso se le pone más aceite al gusto.

Se mete todo en la túrmix de moler hasta que se quede todo molido, se prueba si falta sal se pone más y si está muy espeso se le pone más aceite.

En la nevera dura muchos meses en un bote cerrado.

Ojo, nunca se la echa agua.



Potaje de Acelgas

De: Pedro Ortega

Ingredientes: (Para 4 personas)

- 6/8 hojas de Acelgas
- 1/3 Kg Garbanzos
- 3 Papas
- 2 Tomates maduros
- 1/2 Pimiento Rojo y 1/2 Pimiento verde
- 1/3 Kg Calabaza
- 1 Calabacín pequeño
- 4 o 5 dientes de Ajo
- 2 Piñas partidas por la mitad
- 200 Gr. Chorizo de comida
- 1 cuchara pequeña de Pimentón
- Sal al gusto
- 3 cucharadas soperas de Aceite
- Agua suficiente para cubrir todo



Elaboración:

Ponemos los garbanzos en remojo el día anterior con agua caliente. Las hojas de acelgas se lavan bien y se trocean en pedazos pequeños, la penca también se trocea y se echa al caldero. En un caldero al fuego con el aceite echamos la cebolla picada en pedazos pequeños, pimientos cortados en dados, calabacín cortado en dado, tomates rayados, ajos picados y dos o tres dientes enteros, las papas en pedazos trinchados, la calabaza, las piñas, sal al gusto, pimentón, el chorizo troceado en rodajas, ponemos los garbanzos, removemos todo, lo cubrimos de agua y cuando esté caliente le echamos las acelgas. Cuando los garbanzos estén tiernos ya está para comer, antes probamos de sal.

También se puede sustituir los garbanzos por judías.



Sancocho Canario

De: Pedro Ortega

Ingredientes:

Pescado salado

Batata

Papas

Sal



Elaboración:

Se pone el pescado 12 horas antes en remojo, cambiando el agua 2 ó 3 veces.

Al día siguiente se le descama y se limpia, se corta en trozos y se reservan.

Ponemos un caldero al fuego con agua, sal, batata y las papas a los 12 minutos Incorporamos el pescado y despumamos bien.

Una vez las papas y la batata estén guisadas, se escurre el agua y se seca el resto de agua que queda, poniendo el caldero de nuevo en el fuego para secar el agua que queda.



Pella Gofio

De: Pedro Ortega

Ingredientes:

Gofio
Plátano maduro
Agua
Sal



Elaboración:

En un recipiente se añade sal, plátano, agua o caldo de pescado.

Incorporamos el gofio poco a poco y amasamos con las manos.

Hasta que se desprege del recipiente.



Ensalada

De: Pedro Ortega

Ingredientes:

Tomate
Lechuga
Sal



Elaboración:

Cortar los tomates en medias lunas y la lechuga al gusto, poner en una ensaladera y agregar sal.



Judías con Costillas de Cerdo

De: Jose Luis

Ingredientes:

1/2 Cebolla
4-5 Ajo
1/2 Pimientos
Una pizca de Pimentón
2 Costillas de Cerdo
Judías al gusto
2 Tomates
Manojo de Perejil
Vinagre
Aceite de Oliva
Un pellizco de Sal fina



Elaboración:

Preparar una fritura en una sartén con aceite, con la cebolla, los ajos, el pimiento y un poquito de pimentón, cortado todo en trocitos. Cuando esté casi lista la fritura se le añade a ésta las costillas de cerdo y se espera hasta que la carne, la cebolla y el pimiento estén. Ya hechas se cuelean para que no tengan mucha grasa.

A continuación se mezcla todo con las judías, el tomate y el perejil. Para terminar se le añade aceite de Oliva, vinagre y sal al gusto.



Tortilla de Acelgas

De: Jose Luis

Ingredientes:

- 4 Huevos
- 3 Papas grandes
- Acelgas
- Media Cebolla
- Un pellizco de Sal



Elaboración:

Se sancochan las acelgas en un caldero y a la misma vez se van cortando las papas en dados para freirlas en la sartén.

Batimos los huevos, le añadimos sal y una vez hechas las acelgas y las papas, se mezclan y hacemos la tortilla.



Guacamole

De: Araceli

Ingredientes:

- 3 Aguacates maduros
- 1 Diente de Ajo
- 1/2 Pimiento verde
- 1 Manojito de Cilantro
- 1 Cebolleta
- Zumo de Limón

Para servir: Triángulos de maíz



Elaboración:

Comenzamos troceando la cebolleta, el ajo, el pimiento verde y el cilantro. Cuando esté todo listo cortamos los aguacates en láminas o cuadrados y lo mezclamos con el resto de los ingredientes con ayuda de un mortero para que todo quede bien triturado. Agregamos la sal y el zumo de un limón.

Ya terminado, con movimientos envolventes con un tenedor, para no variar la textura, mezclamos la salsa.

Por último servimos con triángulos de maíz que utilizaremos como cucharas y ¡listo para comer!

*En el caso de que no se vaya a servir directamente, se tapará con un poco de papel de film, haciendo contacto, para que no se oxide.



Crema de Calabaza con Calabacines del huerto

De: Reina

Ingredientes:

500 gr. de Calabaza
2 Papas
2 Zanahorias
250 gr. de Calabacines
50 gr. de Queso Parmesano
15 gr. de Mantequilla



Elaboración:

Poner la calabaza, los calabacines, las zanahorias y las papas partidas en dados en una cazuela para hervirlos. Cuando estén hechos, meterlos en una batidora para molerlos y agregarle la mantequilla. Servir caliente y espolvorear el queso y jlisto para comer!.



Pizza de Pimientos del huerto

De: Reina

Ingredientes:

Harina
Levadura
Agua
Aceite
Sal
Pimiento Verde
Pimiento Rojo
Cebolla
Especias al gusto



Elaboración:

En un bol colocar la harina, con la levadura. Mezclad todo y entonces agregamos un poco de aceite y el agua. Por último, agregar la sal. Se bate todo hasta que esté bien mezclado. Espolvorearos un poco de harina en las manos y amasamos manualmente, hasta formar una bola.

Dejamos reposar una media hora, para que la levadura haga su trabajo.

Colocamos la bola de masa de pizza en una tabla de madera, espolvoreamos harina y comenzamos a amasar con el rodillo, hasta darle la forma característica de una pizza.

Es el momento de poner los ingredientes de la pizza: pimiento, cebolla, queso y las especias.

Metemos en el horno a 180° C por unos 20 minutos, vigilando de que no se queme, y lista para comer.



Empanada de Harina de Garbanzos y Verduras

De: Reina Luces Dávila

Ingredientes: (Para el Guiso)

Champiñones Naturales
Cebollas
Pimientos
Puerros
Zanahorias
Perejil
Ajos
Judías Verdes
Calabacín
Berenjenas
Aceite de Oliva
Sal
Salsa de Soja con sabor a Champiñones



Ingredientes: (Para la masa de Garbanzos):

Harina de Garbanzos
Sal Marina y Papel para Hornear.

Ingredientes: (Para la Bechamel):

Harina de Trigo
Mantequilla y Leche.

Esta receta, la he preparado por una persona que en navidades me pidió que le preparase algo para su hija que no puede comer ciertos tipo de harina y alimentos, no es para celiacos, pero si la pueden consumir por sus ingredientes. Se puede combinar con carne, pollo o simplemente con vegetales. Como les indico a continuación.





Elaboración del Guiso:

Picar todo bien pequeñito, las berenjenas y calabacín se pican en rodajas y se reservan para pasarlas por la plancha.

En una sartén sofreír primero, las cebollas, pimientos, puerros, zanahorias judías verdes y los champiñones, dejarlas al denté, cuando ya estén agregarle los ajos y el perejil de ultimo. Escurrir el aceite.

Aparte el calabacín y las berenjenas se pasan a la plancha y se les agrega un poco salsa de soja diluida en agua, hasta que estén bien azadas. Se reservan.

Elaboración de la masa de Garbanzos:

En un cazo simplemente se agrega un kilo de harina de garbanzos, una cucharadita de sal al gusto y poco a poco se le agrega el agua hasta que quede hecha una masa que se pueda manejar.

Elaboración de la Empanada:

En un trozo de papel de horno, extender la masa con un rodillo, que quede de un dedo mas o menos de grosor, hay que hacer dos partes una para colocar el relleno y otra para taparla en forma de empanada cuadrada.

En la 1ª parte colocar primero el guiso escurrido extenderlo bien hasta llenar el cuadrado de la empanada, dejando medio dedo de espacio para luego al taparla con la siguiente tapa de masa poderlas pegar.

-Extender un poco de bechamel (opcional):

Colocar las berenjenas y calabacines encima que cubran toda la empanada y tapar con la otra parte de masa ya extendida por encima, con un tenedor pegar las dos partes y listo. Al horno a 180º por 30 minutos.

Receta para 8 personas.

Pan de Jamón

De: Reina Luces Dávila

Ingredientes: (Masa de Pan)

250 gr. de Leche entera
50 gr. de Mantequilla sin sal
50 gr. de Azúcar
25 gr. de Levadura fresca de panadería
500 gr. de Harina de fuerza
1 cucharadita de sal



Ingredientes: (Para el relleno)

35 gr. de Mantequilla
Jamón cocido
Aceitunas rellenas de Pimiento rojo
Pasas

Además necesitaremos: 1 Huevo o Leche para pincelar.

Elaboración:

Lo primero, es poner las pasas en remojo (en un cuenco con agua) y las reservamos. A continuación, ponemos en un cuenco amplio la leche tibia en la que diluimos la levadura desmenuzada, añadimos la mantequilla (debe estar blanda) y el azúcar, mezclamos todo. Incorporamos la harina y la sal y amasamos bien unos minutos hasta obtener una masa homogénea.

Si tenéis Thermomix en casa os resultará muy sencillo preparar esta masa, ponemos la leche, la mantequilla y el azúcar en el vaso y programamos 1 minuto a 37°C en velocidad 2, añadimos la levadura desmenuzada y mezclamos 10 segundos en velocidad 2. Ponemos la harina y la sal y mezclamos 20 segundos en velocidad 6. Amasamos 3 minutos en velocidad espiga. >>



Una vez que tenemos la masa lista, con la ayuda de un rodillo estiramos hasta formar un rectángulo, más o menos del tamaño de la bandeja del horno.

Pincelamos toda la superficie con la mantequilla fundida, cubrimos con las lonchas de jamón cocido, repartimos las aceitunas y las pasas (escurridas). Enrollamos, cerramos las puntas, remetiéndolas hacia dentro. Dejamos reposar, tapado y en un sitio cálido y alejado de corrientes de aire, hasta que doble su volumen. Pincelamos con suavidad la superficie con huevo batido, podéis sustituir el huevo por leche. Con un cuchillo hacemos unos cortes en diagonal. Horneamos unos 30 o 40 minutos a 180º C.



Sopa de Pollo y Apio

De: Reina Luces Dávila

Ingredientes:

- 1 Pechuga de Pollo
- 2 Tazas de caldo de Pollo
- 4 Hojas de Apio
- 1 Papa Mediana
- 4 Cucharadas de Cebolla picada
- 1/2 Taza de Leche
- 2 Rebanadas de Pan tostado
- Sal, según el caso, y Pimienta



Una buena sopa de pollo siempre cae bien, son ideales para los resfriados, para levantar el ánimo del más caído, para los niños y personas mayores, consumirlas son una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes. En mi casa siempre preparaban sopitas de pollo para los más pequeños, para levantar las defensas, para aliviar las penas...particularmente me acuerdan a mi abuela y aunque siempre pensé que para hacer una buena sopa de pollo se requería complicadas recetas, con el tiempo aprendí que no, que solo hay que hacer uso de la receta apropiada para obtener como resultado la deliciosa sopa de pollo. Esta receta por ejemplo es súper sencilla y queda deliciosa.

Elaboración:

Cortar la pechuga y los vegetales en julianas y colocar en una olla, agregar el caldo, y salpimentar; cocer suavemente hasta que todo esté tierno, una vez cocido añada la leche, puede servir con los trozos en julianas ó puede decidirse por hacer un puré con la batidora y regresar al fuego hasta que esté bien cremoso, sirva con pan tostado.



Bollitos Pelones

De: Reina Luces Dávila

Ingredientes:

- 2 Tazas de Harina Pan o de Maiz
- 2 1/4 Taza de Agua
- 2 Yemas de Huevo
- 1 Taza de guiso de Carne Molida
- 1 Cucharadita de Sal
- 1 Taza de crema Bechamel espesa
- 1 Taza de salsa de Tomate concentrado
- Queso Parmesano al gusto



Los bollitos pelones son una delicia, a mi me encantan siempre, son tan ricos esos bollitos rellenos de guiso de carne o pollo, O SOLO VERDURAS DEL HUERTO, que se hierven o frien y son bañados luego en una deliciosa salsa usualmente a base de tomates...

En casa los disfrutamos mucho, les gustan a los niños y grandes, siempre que tengo un guiso sabroso lo aprovecho para darle a mi receta original de bollos pelones una pequeña variación, lo que me permite introducir creativas maneras de presentarlos y así no se aburren mis comensales.

La última ocasión en que los preparé se me ocurrió colocarlos sobre una salsa bechamel espesa y luego bañarlos en una salsa concentradita de tomates naturales aromatizada con un poco de albahaca, y luego rociarlos con queso parmesano y llevarlos a gratinas, el resultado fue esplendido, a todos nos encantaron, ante tanto gusto por parte de mis invitados decidí compartir mi versión de bollos pelones en esta publicación...

Elaboración:

Se mezcla la harina pan, el agua y la sal, se prepara la masa, se agregan las >>



yemas y se amasa bien.

Se hacen 20 peloticas con un hueco que se rellena con el guiso y se cierra la bolita, se frien las pelotitas en aceite bien caliente dorándolas por todos sus lados o si es su gusto se cocinan en agua hirviendo con sal al gusto hasta que suban a la superficie, una vez estén listos se retiran y se reservan en una fuente refractaria, se bañan con la salsa de tomate, luego con la salsa bechamel y se espolvorean con queso parmesano, se gratinan hasta que el queso derrita y se sirven inmediatamente.

Los asopados son preparaciones a base de pasta o arroz que suelen dejarse en un suave caldo, el asopado puede estar realizado a base de diversos ingredientes.

Los asopados a base de pollo ó mariscos, son realmente deliciosos, los caldos son la base de estas deliciosas preparaciones, un buen caldo, aromático y concentrado sirve como base para que el arroz ó la pasta propaguen su sabor y contextura.



Guisantes con Jamón, Huevo y Papas

De: Luis

Ingredientes:

1 Kg. Guisantes congelados
3 Huevos
150 gr. Jamón picado
1/2 Kg. Papas fritas
1 Cebolla grande
2 Dientes de Ajo picado
Puñado de Sal
Suficiente Aceite de Oliva



Elaboración:

1. Cocemos los guisantes al vapor durante 10 min. No deben quedar muy blandos.
2. Mientras se cuecen los guisantes vamos haciendo el sofrito. Junto al aceite de oliva caliente en la sartén añadimos la cebolla y el ajo a fuego suave durante 10 min hasta pocharse.
3. Añadimos el jamón picado y durante 2 ó 3 min sin que se sofría demasiado.
4. Mientras se hace el sofrito vamos cociendo tres huevos (aprox. 10 min) y friendo las papas.
5. Cuando el sofrito esté listo incorporamos los guisantes cocidos. Añadimos sal.
6. Cuando las papas estén listas las cortamos en trocitos pequeños, pelamos los huevos cocidos y troceamos. Añadimos todo a los guisantes. Emplatamos cada ración y añadimos un chorrito de aceite por encima ¡Y listo para comer!



Vinagreta de Albahaca y Limón

De: ADEPSI

Ingredientes:

80 Gr. de Aceite de Oliva Virgen Extra
30 Gr. de Zumo de Limón
1/2 Ajo seco casero
Unas hojas de Albahaca (unas 8 o 10, depende del tamaño y de la intensidad de sabor que quieras incorporar en la vinagreta).
Sal



Elaboración:

Lavamos bien el limón y secamos, rallamos su piel y la ponemos en el cuenco o recipiente en el que vamos a hacer la vinagreta. Exprimimos el zumo de limón y lo ponemos junto al aceite de oliva en el mismo recipiente, luego se mezcla bien con una varilla manual pequeña o con un tenedor.

Incorporamos el ajo seco rallado y añadir también sal al gusto y finalmente, colocamos todas las hojas de albahaca juntas y las cortamos. Rápidamente pasamos la albahaca al cuenco de la vinagreta para que no le dé tiempo a oxidarse.

Ya está lista la vinagreta de albahaca para aderezar ensaladas, aunque si la dejas reposar unas horas, ganará en sabor..



Espagueti con Salsa de Tomate Cherry y Albahaca

De: ADEPSI

Ingredientes: (Para 4 personas)

400 Gr. de Espagueti
250 Gr. de Tomate Cherry
1 Diente de Ajo
1 Ramita de Albahaca
Aceite de Oliva
Sal y Pimienta al gusto
Queso Parmesano (opcional)



Elaboración:

Poner a hervir el agua para los espagueti, cortar el ajo y los tomates Cherry en trozos pequeños, calentar la sartén donde freir el ajo y el tomate, cuando la sartén es caliente incorporar el aceite, cuando el ajo este doradito incorporar el tomate cherry y freir.

Cuando el tomate empiece a soltar liquido incorporar unas cuantas hojas de albahaca previamente cortadita añadir la sal y la pimienta al gusto, tapar y dejarlo cocinar a fuego lento (bajo) por unos 10 min.

Cuando el Espagueti este listo servir con la salsa.

Si lo desea puede añadirle queso parmesano, y decorarlos con hojas de albahaca fresca.



Ensalada de Col y Aceitunas Negras

De: ADEPSI

Ingredientes:

- 1 Trozo de Repollo de la parte blanca
- 1 Diente de Ajo
- 1 Manzana reineta
- Unas Aceitunas negras
- Aceite de Oliva Virgen Extra



Elaboración:

- 1: Se lava bien el repollo y se corta en juliana muy fina (en crudo). Se añade el ajo picado muy pequeño y la manzana pelada y en trozos.
- 2: Se le añade sal, un chorreón de aceite virgen extra y las aceitunas. No poner vinagre pero si gusta se puede añadir un poco al gusto.



Ensalada de Col

De: ADEPSI

Ingredientes:

- Media Col (grande)
- 1 Bote de Zanahoria rallada
(190 gramos peso escurrido)
- 2 Manzanas
- Media Cebolla
- Medio Limón
- 8 Cucharadas soperas de Mayonesa casera
- 2 Cucharadas de Mostaza
- 2 Cucharaditas de Café de Azúcar
- Un poco de Sal
- Un poco de Pimienta Negra molida



Elaboración:

- :1: Lo primero que hacemos es cortar la col todo lo fino que podamos y lo colocamos en un bol, al que añadimos la zanahoria picada.
- :2: El siguiente paso es cortar la cebolla y añadirla al bol. Hacemos la misma operación con la manzana. Una vez que la hemos añadido al bol le echamos el medio limón por encima para que la fruta no se oscurezca.
- :3: Ahora llega el momento de elaborar la salsa, simplemente hay que utilizar las medidas justas que os he puesto en los ingredientes (mayonesa, mostaza, azúcar y sal). Eso sí, os aconsejo que utilizéis mayonesa casera, ya que en esta receta le da un toque muy especial y se parece más a la salsa que sirven en los restaurantes americanos.
- :4: Luego solo queda echarse a la ensalada y removerla bien por todos los lados. Puedes elaborarla con antelación, meterla al frigorífico y servirla en el momento en que lleguen los invitados.



Berenjenas rellenas de Carne, Bechamel y Queso

De: ADEPSI

Ingredientes: (Para 2 personas)

2 Berenjenas
250 Gr. Carne Ternera picada
2-3 Salchichas
1 Bebola
3 Cucharadas Aceite
Margarina
2 Cucharadas Harina
1 Vaso de Leche
Pan rallado
Queso rallado
2 Cucharadas Tomate concentrado
1 Pastilla Avecrem Carne
Albahaca
Sal y Pimienta



Elaboración:

Elimina los extremos de las berenjenas, lávalas, sécalas y córtalas por la mitad a lo largo, sálalas y déjalas 1 hora boca abajo en una tabla inclinada, para eliminar algo de agua.

Al cabo de la hora, ponemos agua en una olla y al fuego hasta que empiece a hervir, entonces añadimos las berenjenas. Las dejaremos hasta que la pulpa esté blandita, unos 10-15 minutos.

Mientras, sofríe en una sartén con el aceite la cebolla finamente picada; añade la carne picada y las salchichas sin piel. Remueve con una cuchara de madera y deja que se aromatice; a continuación sazónalo con un poco de sal y pimienta.

Disuelve la pastilla de Avecrem en un vaso de agua templada, añade al sofrito >>



y deja cocer durante 5-10 minutos aproximadamente.

En un vaso mezcla el tomate con un par de dedos de agua y la albahaca finamente picada (la albahaca seca también vale).

Incorpóralo al sofrito y mezcla bien.

Una vez estén las berenjenas cocidas, les quitamos casi toda la pulpa con cuidado de no romper la piel para rellenarlas después y dejamos escurrir.

Aparte, prepara la bechamel: derrite una nuez de margarina en un cazo y añádele la harina, tuesta; echa la leche templada, sazona con sal, pimienta y un poco de nuez moscada y remueve sin parar hasta espesar un poco.

Añade la pulpa de la berenjena a la carne picada y remueve.

Echa la bechamel y el queso rallado y mezcla muy bien y con cuidado.

Precalienta el horno a 180°C.

Pon las berenjenas en una fuente y rellena con la preparación anterior.

Espolvorea cada mitad con un poco de pan rallado y queso rallado.

Introduce en el horno hasta que se derrita el queso o se tueste un poco, os lo dejo a vuestra elección.



Berenjenas rebozadas

De: ADEPSI

Ingredientes: (Para 4 personas)

2 Berenjenas

Harina

Sal

Aceite

Agua

Levadura en polvo



Elaboración:

Cortar las berenjenas a láminas de $\frac{1}{2}$ centímetro, poner las láminas en un escurridor y salar, dejar que suelten el agua durante 1 hora aproximadamente.

Lavar las láminas de berenjenas y secarlas con papel de cocina, de esta manera quitaremos el regusto amargo que tiene esta verdura.

En un bol mezclar la harina, el agua, la sal y la levadura en polvo. Debemos crear como una salsa o masa parecida a la bechamel, con la misma consistencia, para ello deberemos añadir agua o harina según se espese.

Pasar las láminas de berenjena por la masa, a modo de rebozado, y freír con abundante aceite.



Arroz con Verduras (Vegetariano)

De: Tusi (M^a Eugenia Domínguez Cabello)

Ingredientes:

- 1 Cebolla mediana
- 1 Puerro
- 1 Apio (o medio, según tamaño)
- 1 Zanahoria
- 2 Calabacines más bien pequeños
- 1 Puñadito de Judías tiernas
- 2 Manojos de Habichuelas
- Unas cuantas Espinacas
- 1 Taza y media de Arroz
- Caldo de Verduras o, en su defecto, agua.
- 1 Chorrito de Aceite



Elaboración:

Se pone un poquito de aceite en el fondo de una sartén y se van salteando las verduras bien picaditas por este orden:

- Cebolla y puerro. Cuando están un poco blanditos
- Zanahoria (bien picadita), apio, habichuelas y judías tiernas
- Los calabacines y las espinacas
- Con todo bien pochado, añadimos el arroz, movemos bien y después el caldo. Según sea el arroz que utilicemos, ponemos más o menos caldo y guisamos más o menos tiempo. Para un arroz redondo normal, son 2 veces y media de caldo y unos 15 minutos de cocción. Sea cual sea el arroz que usemos, a los diez minutos vemos el punto de dureza y si tiene suficiente caldo. Lee siempre las instrucciones de cocción del arroz que vayas a utilizar para calcular los tiempos. ¡Que aproveche!



Taboule (Ensalada fría de Cuscús)

De: M^a Eugenia Domínguez

Ingredientes:

Cuscús (200 Gr.)
2 Tomates grandes o 3 pequeños
2 Cebollas
1 Pepino
1 Pimiento Rojo
1 Puñado de Pasas
Menta o Hierbahuerto (medio vaso)
Cilantro (opcional)
3 Limones
Agua
Aceite de Oliva, un chorrillo
Sal



Elaboración:

Se pican todas las verduras bien pequeñas incluidas las hierbas. Se añaden las pasas.

Medimos exactamente el cuscús que vamos a usar y lo añadimos a las verduras. Salamos.

En un recipiente, mezclamos tres partes de zumo de limón y una parte de agua. Añadimos al cuscús y las verduras, mezclamos todo, lo tapamos con papel film y lo dejamos al menos 3 horas en la nevera (es mejor de un día para otro).

Al servir, mezclamos de nuevo, probamos de sal y rociamos con un buen chorro de aceite de oliva.



Calabacines rellenos

De: M^a Eugenia Domínguez

Ingredientes: (Para 4 personas)

- 4 Calabacines de ración (ni muy grandes ni muy chicos)
- 1 Cebolla
- Medio Puerro
- 2 Tomates
- 1 Diente de Ajo
- 1/2 Kg. de Carne molida
- 150 Gr. de Queso rallado
- Pan rallado
- Aceite
- Sal



Elaboración:

Se pone al fuego agua con sal. Cuando comienza a hervir, echamos los calabacines lavados enteros. Los cocemos de modo que queden "al dente", no muy hechos y los sacamos.

Los partimos por la mitad y les sacamos la carne, que picamos en trocitos y reservamos. Reservamos también las mitades vacías tapadas en un plato.

Ponemos en una sartén un chorro de aceite de oliva. Pochamos la cebolla, el ajo y el puerro picadito fino. Añadimos un poco de sal. Cuando casi están blandas, añadimos los tomates y más tarde la carne molida. Al final, añadimos la carne de los calabacines. Removemos bien, probamos de sal y si queremos ponerle alguna especia, se le añadimos ahora.

Sacamos la mezcla de la sartén y la dejamos reposar en un colador grande para que suelte el agua y el aceite sobrante mientras ponemos el horno a calentar 10 minutos arriba y abajo a 200°.





Colocamos la grasita y el agua que ha soltado la mezcla en el fondo de una fuente de horno. Encima, vamos rellenando y colocando las 8 mitades de calabacín. Se espolvorean de queso rallado y un poquito de pan rallado y se tienen 5 minutos calor arriba y abajo y unos 3 ó 4 minutos gratinando solo arriba a máxima potencia. Se sacan cuando estén doraditos.



Tallarines con Salsa de Soja y Verduras

De: M^a Eugenia Domínguez

Ingredientes: (Para 4 personas)

250 Gr. de Pasta (a esta receta le van más los Tallarines o los Espaguetis, a ser posible de colores, pero no es completamente necesario)

2 Cebollas blancas

1 Pimiento verde

1 Zanahoria grande

Apio

Col china o Col normal pero tierna

Salsa de Soja

Optativo: 1 Latita de Atún



Elaboración:

Se cuecen los tallarines según el tiempo que especifique el fabricante para que queden al dente. Se lavan y se reservan.

En una sartén ponemos un chorro de aceite y ponemos las cebollas, los pimientos, el apio y las zanahorias cortadas en juliana (en tiras) a pochar todo a la vez a fuego lento. A media cocción, se añade un vasito pequeño (de los de vino) de salsa de soja y el doble de agua. Cuando todo esté blandito, se prueba y si nos quedó muy salado (por la soja), añadimos un poco más de agua. Si no, lo dejamos así.

Servimos sobre la pasta caliente una buena ración de la salsa de verduras con soja. Se echa por encima el atún al que lo desee y para finalizar, añadimos la col picada muy finita para que contraste el crujiente con las verduras blanditas guisadas en la salsa de soja.



Ensalada Cantábrica

De: Merche Salcines

Ingredientes: (Para 4 personas)

Lechuga
1 Lata pequeña de Atún
1 Lata de Sardinas
2 Huevos duros
20 Aceitunas
1 Frasco de Espárragos
1 Tomate grande ó 2 pequeños
1 Remolacha
1 Papa hervida entera
Vinagreta (aceite y vinagre)
Sal



Es una ensalada típica del Norte de España, de Cantabria, que puede servir como entrada o primer plato.

Elaboración:

Colocar el colchón de lechuga y sobre él colocar los tomates y huevo duro en gajos, las papas y remolachas en medias rodajas, los espárragos en mitades.

Acomodar a gusto y salar; distribuir por encima o entre medio el atún, las sardinas y las aceitunas. Rociar con un hilo de vinagreta.

Si se prepara sobre cada plato sirve como primer plato.



Calabacín gratinado

De: Todos los hortelanos de HUM El Polvorín

Ingredientes:

300 Gr. de Calabacín de la huerta
1 Cebolla
2 Dientes de Ajo
1 Pizca de Pimienta
1 Pizca de Cilantro
Sal a gusto
2 Cucharadas de Aceite de Oliva
Pan rallado



Elaboración:

Picar la cebolla en trozos bien pequeños. En una sartén poner el aceite y rehogar la cebolla y el ajo a fuego suave.

Cortar las puntas del calabacín lavar bien, picar en dados y añadir al refrito de la cebolla salpimentar y echar el cilantro, rehogar 5 minutos.



Calabacines de la huerta rehogados

De: Todos los hortelanos de HUM El Polvorín

Ingredientes:

- 1 Cebolla
- 4 Calabacines
- 3 Cucharadas soperas de Aceite de Oliva
- 200 Gr. de Beicon



Elaboración:

Comenzamos por lavar y secar bien los calabacines. Luego los cortamos en rodajas y los salteamos en la sartén con un poco de aceite durante unos 8 minutos, salpimentamos al gusto.

Los retiramos de la sartén y reservamos, en el mismo aceite de saltear los calabacines rehogamos el beicon cortado en tiras, y la cebolla cortadas en tiras finas.

Añadimos el ajo picado y los tomates pelados y cortados en trozos, dejamos que se hagan unos 10 minutos y luego añadimos de nuevo los calabacines que teníamos reservados y dejamos que se haga todo junto otros 5 minutos más.



Ensalada de Aguacates y Fresas

De: Todos los hortelanos de HUM El Polvorín

Ingredientes:

2 Aguacates no demasiado maduros
400 Gr, de Fresas
75 ml. de Aceite de Oliva Virgen Extra
25 ml. de Vinagre Balsámico
de Módena
Pimienta negra molida
4 Brotes de hojas Menta y Hierbahuerto
Sal final



Elaboración:

Cortamos la pulpa de los aguacates y recuerda que si no vamos a servir la ensalada inmediatamente hay que añadir unas gotas de zumo de limón, así no se pone oscuro. Mezclamos las fresas con el aguacate, aliñamos con la vinagreta preparada, finalmente agregamos la menta o hierbahuerto recién cortado.

Decoramos con los brotes de menta y hierbahuerto y una pisca de sal final.

Se pueden servir en las pieles ya vaciadas de los aguacates.



Crema de Zanahoria con Puerro, Papa y Cebolla

De: Todos los hortelanos de HUM El Polvorín

Ingredientes:

- 3 Zanahorias
- 1 Papa
- 1 Cebolla
- 100 Gr. de Jamón Serrano
- 2 Cucharadas de Queso Philadelphia
- 30 Gr. de Queso Gruyere
- 1 Pizca de polvo de Genjibre
- 1 Pizca de Albahca
- 1 Chorro de Aceite de Oliva



Elaboración:

Se corta la papa, la cebolla, el puerro, las zanahorias en trozos grandes. Las zanahorias no las peles, sólo las lava bien y desechan los extremos. Añade un trozo de jamón para darle sabor.

Mete un vaso con el medio starlux de verduras o avecrem en el micro 1 min. para poder deshacerlo bien. Echa ese caldo en la olla y añade otro medio vaso más de agua.

Ponlo todo en la olla a fuego fuerte hasta que pite, luego deja el fuego bajo durante 5 min. más.

Enfría la olla debajo del grifo para poder abrirla. Aparta el jamón.

Añade las dos cucharadas de philadelphia, y una pizca de albahaca y genjibre.

Bátelo todo con la batidora para que quede una crema fina.

Sírvelo en el plato y remata con un poco de queso rallado por encima.

Puedes añadir también un chorrito de aceite de oliva.



Mermelada de Tomate de la huerta

De: Todos los hortelanos de HUM El Polvorín

Ingredientes:

- 1 Kg. de Tomate
- 2 Tazas de Azúcar
- 1/2 Vaso de Zumo de Limón



Elaboración:

Cogemos los tomates y los pelamos, le hacemos una cruz en la base y los escalamos unos segundos en agua hirviendo, los retiramos del fuego, los pelamos y los partimos, le retiramos las semillas o bien se la dejamos (a gusto de cada uno), le añadimos la mitad del azúcar y el zumo de limón, lo dejamos reposar durante 2 horas.

Lo ponemos todo en un caldero al fuego y vamos removiendo poco a poco constantemente, hasta que vaya cogiendo consistencia y añadimos el resto del azúcar, removemos unos segundos y ya tenemos la mermelada de tomate, se sirve al gusto caliente o fría.



Crema de Calabacín

De: Estrella Castillo

Ingredientes:

1 Kg. de Calabacines
1 Cebolla
2 Papas
3 Ajos
3 Cucharadas de Aceite
Sal
Agua



Elaboración:

Se le quita el rabito a los calabacinos y se corta en rodaja.

Se pela la cebolla, las papas y los ajos y se corta en taquitos.

Se introduce todos los ingredientes en un caldero y se le añade agua hasta cubrir todos los ingredientes. Se pone a fuego suave y se deja que se hagan.

Cuando estén hechos se muele con la batidora, al gusto de cada uno se toma fría o caliente.

Se puede servir con bizcochitos.



Mermelada de Zanahoria

De: Todos los hortelanos de HUM El Polvorín

Ingredientes:

400 Gr. de Zanahoria
Zumo de 1 Limón
100 Gr. de Azúcar
Ralladura de 1 Limón
Ralladura de 1 Naranja



Elaboración:

Pela las zanahorias previamente lavadas con un pelador o un cuchillo.

Cocer las zanahorias hasta que estén tiernas, si deseas las puedes cortar en trozos para que se hagan más rápido.

Para continuar la mermelada de zanahoria se escurren bien y se pasan por la batidora hasta que tome la consistencia de puré.

Coloca el puré en un cazo y añade el zumo de limón y la ralladura de medio limón o naranja.

Añade el azúcar y deja cocer todo hasta que la mermelada de zanahoria coja consistencia.

Se deja reposar y refrigera finalmente se sirve fría, con pan, bizcocho, etc...



Menestra de Carne de Cerdo y Verduras

De: Nieves

Ingredientes:

250 Gr. Carne de Cerdo
Guisantes
Zanahorias
Papas
Alcachofas
Coles de Bruselas
Espárragos
2 Huevos sancochados
1 Vaso de Vino



* A la menestra se le puede echar todas las verduras que usted quiera.

Elaboración:

La elaboración de esta receta lleva muy poco tiempo y además es muy sencilla. Empezamos guisando la carne de cerdo y a ella le añadimos el vasito de vino. Una vez ya está cocinada se le agregan todas las verduras, y para terminar adornamos con dos huevos sancochados. ¡¡¡Riquísima!!!



Berenjenas rellenas de Carne

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

2 Berenjenas
300 Gr. de Carne picada de Ternera
100 Gr. de Salsa de Tomate
1/2 Cebolla
1/2 Pimiento amarillo
1/2 Pimiento verde
3 Dientes de Ajo
1/2 Lt. de Leche
2 Cucharadas de Harina
Aceite Virgen Extra
Sal, Pimienta y Perejil



Elaboración:

Limpia las berenjenas córtalas por la mitad y hazles unos cortes en la carne sin llegar a tocar la piel. Colócalas en un caldero y cuécelas durante 20 minutos aproximadamente. Cuando las berenjenas estén hechas, retira la carne con cuidado y pícala.

Picar la verdura finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando esté pochada, añade la carne de ternera salpimentada y cocina brevemente, añade la salsa de tomate. Agrega la carne de las berenjenas, espolvorea con perejil picado y mezcla bien.

Para la bechamel pon un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala brevemente. Vierte la leche poco a poco sin dejar de batir hasta que espese y sazona.

Rellena las berenjenas con la verdura y la carne pochada y cúbreelas con la bechamel. Cubre cada una con una loncha de queso y gratina en el horno.



Pastel frío de Marisco con Pan de molde

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 12 Rebanas de Pan de molde sin corteza
- 4 Huevos cocidos (3 relleno / 1 decorar)
- Lechuga
- 1 Tomate grande
- 1/2 Cebolla
- 1/2 Kg. de Langostinos pequeños
- 6 Barritas de Surimi (Sucedáneo de carne de cangrejo)
- Salsa rosa, para el relleno y para decorar
- 8 Gambas peladas para decorar



Elaboración: (Para preparar el relleno)

Picamos en cuadritos pequeños y ponemos en un bol: lechuga, tomate y cebolla, agregamos los huevos cocidos y picados seguidamente el surimi y los langostinos cocidos picados en trozos pequeños (reservamos algunos para la decoración), mezclamos todo muy bien.

Para formar el pastel:

1. En una fuente ponemos papel film que cubra el fondo y sobresalga por los laterales para darle la vuelta cuando vayamos a emplatar:
2. Poner una capa de salsa rosa generosa seguidamente otra de pan de molde sin corteza, cubrir el pan de molde con salsa de tomate generosamente.
3. Continuar con otra de relleno, seguir con pan de molde, salsa rosa, relleno pan de molde y salsa rosa. Dejar un día en la nevera.

Al día siguiente decorar, darle la vuelta cubrirlo con salsa rosa y decorar con huevo cocido, langostinos y pimiento rojo.



Tomates rellenos con Arroz

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 3 Tomates maduros grandes
- 1 Taza de Arroz
- 2 ó 3 papas medianas
- 1 Cebolla grande
- 1 ó 2 Dientes de Ajo, Albahaca fresca, Pimienta Negra, Sal y Aceite de Oliva
- 1 Taza grande de salsa de Tomate



Elaboración:

- 1- Lavar y cortar la tapa de los tomates; vaciarlos con una cucharita; salarlos ligeramente y colocarlos boca abajo para que pierdan jugo. Dejarlos unos quince minutos.
- 2- Mezclar la pulpa bien picada, el arroz crudo, la albahaca picada, sal, pimienta, ajo (picado si te gusta, o entero para retirar, si no te gusta) y una cucharada de aceite de oliva. Dejarlo reposar para que se hidrate el arroz,
- 3- Pelar las papas y cortarlas en rodajas gruesas (1 cm. aprox.); darles un hervor para tiernizar (5 min. desde que hierva el agua). Pelar la cebolla y cortarla en pluma (por la mitad y luego, cada mitad en rebanadas bien finitas).
- 4- Aceitar una fuente de horno y colocar las papas haciendo un fondo, cubrir con la cebolla. Rociar con un poco de aceite de oliva.
- 5- Retirar el ajo del relleno y llenar los tomates hasta 3/4 partes. Tapar c/u con su copete y colocar sobre la fuente con el fondo de papa y cebolla. NOTA: Si el relleno ya tuviera poco líquido, agrégale un poquito de agua.
- 6- Cubrir las papas con la salsa de tomate y llevar a horno precalentado a 180°. Cocinar 20 min.



Calabacines rellenos

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

2 Calabacines grandes
1 Cebolla
2 Ajos
1/2 Kg. de Carne picada
1 Trozo de Jamón
Aceite, Sal y Pimienta
Queso rallado



Elaboración:

- 1- Cortar los calabacines por la mitad y con ayuda de una cucharilla vaciar los calabacines.
- 2- Ese relleno que nos sobra lo cortaremos en pequeños daditos que luego sofreiremos.
- 3- En una sartén ponemos a sofreír: los ajitos pelados y cortados, la cebolla pelada y troceada muy finita, la carne picada, el jamón cortado en taquitos; el relleno de calabacín que Habíamos apartado, echamos sal y pimienta.
- 4- Una vez que tenga todo ya un tono doradito y con color rellenaremos los calabacines con este sofrito, echándole queso rallado por encima y horneando a 180º durante 20-30 minutos.



Pastel de Zanahoria

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 4 Huevos
- 1,5 Taza de Azúcar
- 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla (Opcional)
- 1,5 Taza de Harina
- 1 Taza de Aceite vegetal
- 1 Pizca de Sal
- 2 Cucharaditas de Polvo para hornear
- 2 Cucharaditas de Canela en polvo (opcional)
- 2 Tazas de Zanahoria rallada
- 1/2 Taza de Nueces picadas

Para la cobertura:

- 200 Gr. de Queso crema
- 1/2 Barra de Mantequilla
- 1 Taza de Azúcar Glas



Elaboración: (Para la masa del bizcocho)

- 1- Introduce los huevos en un recipiente y bátelos hasta que adquieran una textura espumosa. Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Luego, agrega el azúcar y la harina junto con el polvo para hornear alternándolas con el aceite de oliva y sigue batiendo
- 3- Incorpora la zanahoria junto con las nueces picadas y no dejes de batir. Añade una cucharadita de esencia de vainilla o canela en polvo.
- 4- Cuando tengas la masa lista, unta un molde apto para horno con un poco de mantequilla y vierte la mezcla. Hornearlo durante media hora aproximadamente, siempre vigilando por si requiere un poco más de tiempo.





Elaboración: (Para preparar la cobertura)

1- En un recipiente mezcla el queso crema con la mantequilla. Para las coberturas siempre es mejor utilizar varillas eléctricas porque consiguen un resultado mucho más suave y cremoso (de untar).

2- Después, incorpora el azúcar glass poco a poco y sin dejar de batir.

Cuando el bizcocho esté listo deje que se enfríe un poco y córtala por la mitad para rellenarla con una fina capa de la mezcla anterior. Si no quieres rellenarla no lo cortes y simplemente unta la crema por la parte superior del pastel y bordes.

Para una decoración más elaborada puedes colocar zanahoria rallada, hacer pequeñas zanahorias con fondant o colocar nuez picada por los bordes.



Bizcocho de Zanahoria

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

250 Gr. de Zanahorias (ya peladas)
200 Gr. de Harina
7 Gr. de Levadura
125 Ml. de Aceite de Oliva
4 Huevos
200 Gr. de Azúcar



Elaboración:

Trituramos las zanahorias junto con el aceite.

Echamos los huevos en un bol y los batimos con el azúcar, añadiendo luego la pasta de zanahoria que habíamos preparado con anterioridad. Incorporamos la harina y la levadura tamizadas y mezclamos con cuidado.

Engrasamos con aceite o mantequilla un mole de 24 cm y echamos la masa. Hornear a 185°C unos 30 minutos o hasta que veamos que al pinchar con un palillo o la punta de cuchillo el centro del bizcocho de zanahoria éste sale limpio.

Este bizcocho de zanahoria podemos espolvorear con azúcar glass o con un frosting hecho con Philadelphia y azúcar glass.



Pastel de Puerros y Gambas

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 300 Gr. de Puerro (la parte blanca)
- 24 Gambas
- 3 Huevos
- 2 Cucharadas de Yogur desnatado
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- Sal y Pimienta

Para la Salsa:

- El caldo de cocer los Puerros
- 1 Vasito de Vino blanco (100 ml.)
- 1 Cucharada de Harina



Elaboración:

- 1· Lavamos los puerros y los cortamos en rodajas más bien finas. Los cocemos en un poquito de agua. Los escurrimos conservando el agua y los reservamos.
- 2· Pelamos las gambas y las salteamos en una cucharada de aceite a fuego vivo. Las sazonamos con sal y las reservamos.
- 3· Las cáscaras de las gambas, las cocemos con un poco de agua y una hoja de laurel y reservamos el caldo para la salsa.
- 4· Precalentamos el horno: lo ponemos a 200° e introducimos en él una bandeja con agua. Aceitamos un molde de plumcake y cubrimos el fondo con papel de hornear.
- 5· Colocamos en el molde las gambas y los puerros bien escurridos poniéndolos por capas o como más nos guste.
- 6· Batimos los 3 huevos junto con el yogur, sal y pimienta y lo volcamos sobre los puerros y gambas.





7. Colocamos el molde en la bandeja con agua del horno y lo cocemos al baño maría a 200º durante 20 minutos o hasta que al pincharlo no manche.

Elaboración: (Preparación de la salsa)

1. En la misma sartén de saltar las gambas rehogamos la cucharada de harina;
2. Agregamos un vasito de vino blanco y el agua de cocer los puerros.
3. Revolvemos bien para que no queden grumos y lo cocemos unos minutos.
4. Si fuera necesario, añadimos un poco del caldo de cocer las cáscaras o si no lo hemos hecho, un poco de agua.

Se puede tomar caliente, templado o frío.



Cochafisco

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 7 Piñas (Mazorca de Maíz) tiernas
pero que se pueda desgranar
- Sal
- Aceite de Oliva



Elaboración:

Se desgrana la piñas y el resultado se pone en una sartén para que se frían en aceite y sal hasta que coja color dorado.



Croquetas de Espinacas, Papa y Maiz

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

2 Papas grandes
300 Gr. de Espinacas frescas
3 Cucharadas de Maíz cocido
1 Cucharadita de Queso para untar
1 Cucharadita de Mantequilla
50 ml. de Leche
Pimienta negra, Sal, Nuez Moscada
1 Huevo
Harina de Maíz
Aceite de Oliva



Elaboración:

1- Pelamos y lavamos las papas, las cortamos en gajos grandes y las ponemos a cocer, las escurrimos.

2- Lavamos y cocemos las espinacas. Escurrimos muy bien, podemos ayudarles presionando un poco las espinacas para que suelten toda el agua.

3- Ponemos las patatas en un bol, no tienen que estar frías, machacamos con la ayuda de un tenedor y agregamos la mantequilla, el queso, y la leche y movemos bien.

Añadimos las espinacas y el maíz, movemos bien para que quede todo bien integrado, salpimentamos, ponemos un poquito de nuez moscada y dejamos enfriar.

Frío es más fácil de manejar, hacemos bolitas con el puré, las pasamos por huevo batido y rebozamos en la harina de maíz.

Freímos en aceite de oliva. Acompañarlas con salsa barbacoa.



Aros de Cebolla

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

1 Cebolla grande
250 Gr. de Harina
1 Cucharada de Levadura
1 Yema de Huevo
250 ml. de Leche
Aceite de Girasol para freír
Aceite de Oliva
Sal



Elaboración:

- 1- Pelamos la cebolla cortándola en aros finos y la ponemos en agua fría unos 20 minutos.
- 2- Mezclamos la harina la levadura y agregamos un poco de sal.
- 3- Deshacemos la yema en la leche, añadimos una cuchara de aceite de oliva y lo unimos a lo anterior.
- 4- Escurrimos los aros, los secamos y los remojaamos en la crema anterior.
- 5- En una sartén ponemos abundante aceite de girasol lo calentamos y freímos los aros de cebolla.



Cebolla caramelizada

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:



500 Gr. de Cebolla
Aceite de Oliva
Azúcar moreno
Vinagre de Módena



Elaboración:

- 1- Pelar y cortar la cebolla en trozos o en juliana.
- 2- Calentar el aceite y empezar a freírla, tapamos la sartén y ponemos el fuego a media o baja potencia. Durante unos diez minutos removemos la cebolla para que no se pegue.
- 3- Cuando la cebolla esté transparente añadimos dos cucharadas de azúcar moreno y removemos.
- 4- En el momento que notemos que no podemos remover la cebolla verter dos cucharadas de vinagre de Módena removemos unos 7 ó 10 minutos hasta que veamos que se ha formado como una salsa, dejar reposar unos minutos.



Habas tiernas con Jamón y Hierbahuerto

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 1 Kg. de Habas tiernas
- 2 Cebolletas ó 1 Cebolla
- 150 Gr. de Jamón Serrano
- 1 Lima
- 3 Cucharadas de Salsa de Tomate frito
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva



Elaboración:

- 1- Desgranar las habas y cocerlas durante 10 minutos. Escurrirlas.
- 2- Picar las cebollas y el jamón en dados.
- 3- En una sartén con el aceite rehogamos las cebollas unos 5 minutos a fuego medio, añadimos sal y seguidamente agregamos el jamón removiendo durante unos minutos.
- 4- Introducimos las habas, removemos unos minutos.
- 5- Añadimos 3 cucharadas de salsa de tomate, removemos un poco. Con el fuego apagado rallamos lima y la introducimos junto con el hierbahuerto.



Guiso de Pulpitos y Habas

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 1 Kg. de Pulpitos frescos
- 200 Gr. de Habas secas en remojo de 8 horas
- 1 Bote de Tomate frito
- 1/2 Vaso de Vino blanco
- 1 Pizca de Pimienta negra
- 1 Pizca de Sal
- 1 Cebolla morada
- 1 Diente de Ajo
- Perejil fresco



Elaboración:

- 1· Lava y limpia bien los pulpitos. Retira las vísceras y vuévelos a lavar hasta que queden bien limpios.
- 2· Escurre las habas, que habrán estado en remojo en agua por lo menos durante ocho horas.
- 3· Sofríe la cebolla y el ajo y añade el pulpo, las habas peladas y el tomate frito. Deja cocer durante 20 minutos.
- 4· Pasado el tiempo, vierte un poco de vino blanco y añade el perejil. Sirve caliente.



Salsa de Remolacha

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

- 1/2 Remolacha rallada
- 1/2 Manzana rallada
- 2 Cucharadas de Cebolla picada
- 1 Diente de Ajo aplastado
- 1 Yogur natural
- Un poco de Sal y Pimienta



Elaboración:

En un bol, triturar todos los ingredientes y mezclar hasta obtener un compuesto homogéneo. Antes de servir, mezclar de nuevo si el jugo de la remolacha se ha separado del resto del compuesto.



Huevos rellenos de Remolacha

De: Ángeles Curbelo

Ingredientes:

6 Huevos
2 Remolachas
100 Gr. de Atún en escabeche
200 Gr. de Espinacas
150 Gr. de Zanahoria cocida
30 Gr. de Piñones
Aceite
Sal



Elaboración:

- 1- Cocer los huevos en agua con sal durante 10-11 minutos, una vez cocidos pelar.
- 2- Picar finamente la remolacha y la zanahoria previamente cocidas, mezclar con el atún y los piñones, sazonar con sal y regar con aceite de oliva.
- 3- Cortar los huevos a la mitad, retirar las yemas y rellenar el interior de la clara con la mezcla anterior.
- 4- Acompañar los huevos por las espinacas en crudo y decorar con la yema de huevo picado. Servir frío.



Acelgas con Pasas

De: Amelia Hernández

Ingredientes:

500 Gr. de Acelgas
400 Gr. de Papas
1 Puñado de Pasas y Piñones
4 Dientes de Ajo
1 Cebolla pequeña
Aceite de Oliva y Sal



Elaboración:

Para comenzar se pelan y cortan las papas, la cebolla chiquitita y los dientes de ajo igual. A continuación se pone a guisar las papas y las acelgas que previamente hemos lavado, unos quince minutos con agua y sal a fuego fuerte.

Cuando las papas y acelgas estén hechas, se escurren bien y se trocean, mientras, ponemos una sartén al fuego para calentar un chorrillo de aceite y freímos la cebolla y el ajo picado. Cuando estén doraditos añadimos las pasas y los piñones.

Para terminar, ponemos las acelgas en un bol, agregamos el sofrito de ajo, cebolla, pasas y piñones, mezclamos y adornamos con las papas.



Calabacines empanados

De: Amelia Hernández

Ingredientes:

6 Calabacines
2 Huevos
500 Gr. de Harina
200 Gr. de Pan rallado
Perejil
1 Limón
Pimienta negra
Aceite de Oliva y Sal



Elaboración:

Se tienen que seguir los siguientes pasos:

- 1: Pelar los calabacines y cortarlos a lo largo, en lonchas.
- 2: Las tiras que hemos formado se pasan por huevo batido.
- 3: Picar un poco de perejil y mézclalo con pan rallado y pimienta negra, para luego proceder a empanar las tiras de calabacín.
- 4: En una sartén con abundante aceite caliente, se fríe el calabacín e ir poniéndolo en papel absorbente para que quite el exceso de grasa.
- 5: Se sirve en una fuente acompañado de las rodajas de un limón y se adorna con un poquito de perejil picado.



Salteado de Espinacas

De: Amelia Hernández

Ingredientes:

1 Kg. de Espinacas
4 Dientes de Ajo
1 Limón
Aceite de Oliva y Sal



Elaboración:

Primero se lavan las espinacas y se guisan en abundante agua con sal, una vez hechas se escurren bien. Al mismo tiempo, se pelan y cortan los ajos por la mitad y se exprime el zumo de un limón.

Más tarde, en una sartén se calienta un chorrito de aceite y a ella se le añaden los ajos. Cuando éstos estén listos se le agregan las espinacas.

Por último, ponemos un poco de sal y el zumo de limón por encima del preparado de espinacas y servimos caliente.



Rancho Canario

De: Pedro Ortega

Ingredientes:

- 1/4 Garbanzos
- 1 Pimiento rojo
- 1/4 Carne de Ternera ó Cerdo
- 1 Cebolla
- 4 Papas medianas
- 4 Dientes de Ajo
- 1 Chorizo
- Colorante
- Sal y Aceite de Oliva
- 1 Cucharadita de Tomillo o un par de ramitas
- 4 Puños de Fideos gordos



Elaboración:

Ponemos un caldero con agua y sal a calentar, cuando esté caliente echamos los garbanzos, la carne y el chorizo. Cuando los garbanzos estén guisados le ponemos la cebolla y el pimiento picadito junto con los ajos majados, el tomillo, las papas y el colorante.

Pasados alrededor de unos 15 minutos, antes de que estén las papas, se le añaden los fideos.

Cuando esté cocinado todo, se sirve caliente y ¡a comer!

Otra forma de preparación:

En un caldero al fuego con dos cucharadas de aceite, sofreímos un poco la cebolla, el pimiento, tomillo y los ajos cortados muy pequeñitos. A continuación se le añade la carne y las papas junto con un poco de sal y el chorizo y agrega- >>



mos agua con colorante para que se guise todo.

Cuando esté todo muy bien caliente se le añaden los garbanzos y quince minutos antes de que estén las papas se ponen los fideos.

*Los garbanzos podemos cocinarlos el día anterior o ponerlos de bote.



Caldereta de Marisco múltiple

De: Aurelio

Ingredientes:

Aceite de oliva
Cebolla y Pimiento rojo
Laurel, Ajo y Sal
Azafrán y Orégano
Vino blanco
Gambones
Mejillones y Almejas
Tacos de papa
Tomate
Papas
Merluza
Arroz
Calamares



Elaboración:

En una caldereta poner aceite de oliva, sal, cebolla, pimiento, pimentón y laurel para ir formando el sofrito. Cuando la cebolla empiece a ponerse transparente añadir ajo, gambones, lapas, mejillones, las almejas y un poquito de vino blanco para ir espesando.

A continuación poner las papas, los calamares, chocos y el tomate picado junto con las especias y agua. Pasados aproximadamente siete minutos sacar los chocos para que no se pasen.

Por último introducir la merluza o pescado que se desee. El plato estará listo cuando las papas estén hechas, ¡Y a comer!.

*El caldo se puede aprovechar y se puede hacer un arroz caldoso, una sopa de arroz y hasta una fideuá con verduras.



Cocido a la Luchana

De: Jose Antonio Magán Estévez

Ingredientes:

Papas
Garbanzos
Col
Coliflor
Zanahoria
Calabaza
Grelos
Cualquier tipo de carne de cerdo,
de vaca y de pollo
Chorizos
Un trocito de Unto
Sal Aceite de Oliva



Elaboración:

El día anterior, ponemos los garbanzos en remojo en abundante agua. Al siguiente día, ponemos a hervir abundante agua en la olla a presión y cocinamos las carnes que vamos a utilizar. Cuando estén listas, retiramos, pero con la misma agua ponemos a hervir la col, coliflor, zanahoria, calabaza, los grelos y las papas. Todo estará listo cuando las papas estén hechas.

Para cocinar los garbanzos, los metemos solos en un caldero con un poco de caldo de la cocción de las carnes, y cuando el agua esté hirviendo, se añaden y se dejan hasta que estén tiernos.

Una vez todo cocinado, se sirve en una fuente todo junto con un chorrillo de aceite de oliva y ¡a comer!.



Pollo con Verduras en Papillote

De: Marina Pérez Vega

Ingredientes:

- 4 Pechugas de Pollo cortadas en trozos
- 1 ó 2 Puerros
- 4 Zanahorias
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Manojó de Judías verdes
- 1 Cebolla mediana
- 3 Dientes de Ajo
- Mantequilla
- Vino blanco
- Pimienta y Nuez moscada
- Papel de aluminio
- Sal maldon (en escamas)



Elaboración:

Cortamos las verduras y el pollo en trozos. A continuación partimos el papel de aluminio en tantos cuadrados como raciones vayamos a preparar y en cada cuadrado, ponemos:

Una cucharada de mantequilla y dos de verduras, en medio de cada cucharada de verduras una capa con cebolla y ajo. Por último, ponemos 3 ó 4 trozos de pollo y echamos un chorrito de aceite, vino blanco, sal, nuez moscada, pimienta y cerramos haciendo un paquetito.

Así vamos preparando el resto de raciones.

Cuando estén listas, las ponemos al horno a 180° durante 10-15 minutos (hasta que se inflen). ¡¡¡¡¡ Buen Provecho!!!!



Relleno de Tarta

De: Marina Pérez Vega

Ingredientes:

- 1 Kg. Calabaza bien amarilla
- 1/2 Kg. Azúcar
- 1 Cuchara Matalahuva
- 1 Cuchara Canela
- 1 Cuchara Vainilla
- 1 Limón rallado
- 1 Cucharilla Sal
- 1/2 Kg. Almendras



Elaboración:

En un caldero se echa la calabaza partida con agua, sal y el anís. Se pone al fuego y se sancocha. Una vez lista se le quita el agua y se deja escurrir de 2 a 3 horas, para que vaya eliminando el líquido. A continuación la pasta que queda, se aplasta con un tenedor.

Mientras se está sancochando la calabaza se tuestan las almendras y se muelen.

A la masa se le agrega azúcar, vainilla, canela y la ralladura de limón, se pone en el fuego hasta que se disuelva el azúcar y resto de ingredientes.

Una vez disuelto todo se le agrega las almendras. Se revuelven estas últimas en el fuego hasta que se disuelvan. Este último proceso suele ser de 2 a 4 minutos. Ha de verse que queda todo disuelto.

Usos de esta receta:

Relleno de tarta, de truchas, de canapés, en tostadas como mermelada...Se ha de conservar en la nevera. ¡Que lo disfruten!



Torrijas Típica Semana Santa

De: Aurelio

Ingredientes:

Cáscaras de Limón
Canela en rama
Cáscaras de Naranjas
Azúcar
Leche
Huevos
Miel de Caña
Pan en rebanada
Canela molida



Elaboración:

Calentar la leche hasta que llegue a punto de ebullición junto con las cáscaras de limón y naranja, la canela en rama y el azúcar.

Una vez templada la leche, se mojan las rebanadas en ella, luego se pasan por huevo batido y se frien en aceite.

Una vez frito todo el pan, se espolvorea una mezcla de canela en polvo y azúcar. Para terminar se le hecha un toque de miel de caña de azúcar por todas las rebanadas de pan.



Verduras Guisadas con Papas

De: Jose Trinidad

Ingredientes:

- 250 Gr. de Puerros
- 250 Gr. de Nabos
- 250 Gr. de Zanahorias
- 250 Gr. de Papas
- 1 Cebolla grande
- 25-50 Gr. de asado de aceite
- 1 Lt. de Caldo de Carne
- 1 Ramillete de hierbas aromáticas
- Sal y Pimienta



Elaboración:

- 1- Cortar y pelar la cebolla, los nabos, los puerros, las zanahorias y las papas.
- 2- Calentar el horno a 160-180°C y poner a calentar el caldo.
- 3- Fundir el aceite en una cazuela que aguante la llama directa y dorar en ella la cebolla a fuego lento.
- 4- Cuando la cebolla esté lista, introducir el caldo caliente, el ramillete de hierba, los puerros, la sal y la pimienta. Tapar la cazuela y meterla al horno 10 minutos, pasado los cuales se echan los nabos y las zanahorias.
- 5- Pasado 10 minutos echar las papas y hornear el guiso 35-40 minutos más o menos hasta que todas las verduras estén tiernas. Por último quitar el ramillete de hierbas, rectificar la sazón y servir.



Pan tostado con Tomate

De: Pedro

Ingredientes:

2 Tomates
1/2 Diente de Ajo
Sal
Orégano
Aceite de Oliva



Elaboración:

Usar dos tomates maduros, que trituraremos bien en la picadora, o de manera más tradicional pero se queda más sabroso en el mortero. Luego añadiremos medio diente de ajo, una pizca de sal y orégano, mezclamos bien y añadimos un chorrito de aceite de oliva. Mientras dejamos reposar, cortamos en rebanadas y tostamos el pan. Una vez esté listo el pan, lo untaremos con la mezcla realizada y ya estará listo...



Ensalada de Col

De: Pedro

Ingredientes:

- 1 Col del huerto
- 1 Paquete de palitos de Cangrejo
- 1 Bote de sucedáneo de Caviar rojo
- 1 Bote de sucedáneo de Caviar negro
- Salsa rosa preparada o casera
(mahonesa, ketchup y mostaza)
- Comino



Elaboración:

Troceamos y picamos la col y los palitos de cangrejo en la picadora. Lo metemos todo en un bol y agregamos dos cucharadas soperas de sucedáneo de caviar rojo y dos de caviar negro y mezclamos bien.

Una vez esté todo, se le va añadiendo la salsa rosa (Casera: mezclar mahonesa y ketchup a partes iguales, más una pizca de mostaza) y para terminar se le añade una pizca de comino molido para que no tenga un sabor muy fuerte a col.

Se puede comer sobre la marcha, pero mejor dejar reposar al menos 20 minutos en la nevera y con el bol tapado en film transparente. Además queda genial untándolo en bizcochitos o en obleas a modo de canapés.



Pisto de Calabacín

De: José Trinidad

Ingredientes:

2 Cebollas medianas
2 Dientes de Ajos grandes
900 Gr. de Calabacines
2 Cucharadas de Aceite
1/2 Kg. de Tomates
1 Hoja de Laurel, Sal y Pimienta
Perejil recién picado



Elaboración:

1. Pelar las cebollas y rebanarlas, pelar y triturar el ajo, trocear los calabacines y quitarles las pipas si son duras.
2. Calentar el aceite en una cazuela de fondo grueso y rehogar las cebollas con tapa a fuego lento 6 minutos.
3. Poner los tomates en un cuenco y cubrirlo con agua hirviendo, esperar 1 minuto, y luego, escurrirlo y refrescarlo con agua fría. A continuación pelarlos y picarlos. Después de ello aplastamos un poco el cilantro.
4. Echar en la cazuela el ajo y los calabacines, rehogarlos 2-3 minutos revolviendo de vez en cuando y agregar después lo tomates, el laurel y el cilantro.
5. Sazonar con sal y pimienta, tapar la cazuela y guisar a fuego lento unos 30 minutos hasta que este tierno el calabacín.
6. Sacar la hoja de laurel, rectificar la sazón y servir salpicando con perejil.

Nota: El calabacín es una verdura bastante sosa pero nosotros los canarios sabemos sacarle partido, en nuestro pistos. En esta receta queda muy sabroso, sazonando con especias y bañado con una salsa de tomate y ajo.



Señalar

El Polvorín

La Mayoría

Siete Palmas

Pino Apolinar

El Amanecer Casablanca III

Huerto Pambaco

Luchana

El Lasso