



Los **sabores** de mi **Vida**

RECETARIO EDUSI



Ayuntamiento
de Alicante

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
FEDER

Una manera de hacer Europa



UNIÓN EUROPEA



EDUSI ALICANTE
Área Las Cigarreras



El Programa de Intervención con Colectivos Vulnerables: Jóvenes y Personas Mayores en Territorio EDUSI, cofinanciado por el **Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)**, tiene como objetivo conocer la situación de las personas mayores del territorio para poder aumentar su bienestar y calidad de vida a través de dos acciones separadas pero interdependientes.

Por un lado, se ha llevado a cabo un estudio que pone el foco en un fenómeno que va en aumento en nuestra sociedad, las personas mayores en situación de soledad no deseada.

Y por otro lado, se desarrolla una propuesta de intervención que permite reducir la situación de riesgo del colectivo así como mitigar el sentimiento de soledad a través de la creación de redes sociales y asociacionismo comunitario.

La intervención consta de talleres y actividades semanales para trabajar la psicomotricidad fina y gruesa, la salud física y emocional, la estimulación cognitiva, sensorial y psicosocial; unas actividades comunitarias para tejer la red asociativa con el barrio; y actividades intergeneracionales con el objetivo de mejorar la interacción y cooperación entre la adolescencia y la adultez a través del intercambio de experiencias y conocimiento, crear oportunidades de aprendizaje a todas las edades, establecer y fortalecer lazos entre generaciones y promover una imagen social realista de los diferentes colectivos.



Fondo Europeo de Desarrollo Regional
FEDER
Una manera de hacer Europa



Pollo Rosado de la Sra. Manolita

Virtudes Bernad Vico “Lules”

- 12 Muslos de pollo medianos
- 5 Patatas
- 1 Cabeza de ajo
- 2 Zanahorias
- 1 Puerro
- 1 Limón
- 1 Cebolla
- Piñones
- Canela en rama
- 1 chorrito de coñac
- Cúrcuma
- Sal y aceite de oliva

ELABORACIÓN

¡Despierta tus habilidades culinarias! Para preparar este delicioso pollo con patatas, sigue los siguientes pasos:

En una olla, agrega gran cantidad de agua y pon las zanahorias, el puerro y la cebolla enteros y déjalos hervir hasta que se ablanden. Después, agrega los muslos de pollo a la mezcla con una pizca de sal y cocina hasta que estén tiernos. Incorpora dos cucharadas de cúrcuma y deja reposar.

Mientras tanto, pela las patatas y córtalas en rodajas gruesas. Fríelas en aceite hasta que estén doradas.

Coloca en una sartén sin aceite los piñones, la canela en rama y una pizca de la cáscara del limón. Tuesta hasta que estén dorados y luego retira del fuego.

En la misma sartén, coloca las patatas cubriendo toda la superficie. Agrega el pollo y las especias previamente fritas por encima. Agrega dos cucharones del caldo de cocción y un chorrito de coñac. Cubre la sartén y deja hervir durante 10 minutos.

¡Y así de fácil! Disfruta de esta deliciosa combinación de sabores.



“

Receta que descubrí al compartir la mesa en Navidad con la señora Manolita. Una mujer muy buena y cariñosa que me quiso como si fuera su hija.

”



Pollo a la Rifeña

M^a Luisa Munguía Martín

- 2 Cebollas
- 1/2 Pollo troceado
- Espaguetis
- 3 Huevos “cocidos”
- Aceite de oliva
- Almendras
- Pasas
- 1 Limón
- Especias: Sal, cúrcuma, jengibre, cilantro y canela en rama

ELABORACIÓN

¡Atención chefs de cocina! Para preparar esta exquisita receta, debes comenzar con la ceremonia de hervir los espaguetis.

Una vez cocidos, los dejas a un lado mientras continúas con el resto de los ingredientes. En un sartén, añade un chorreón de aceite y sofríe cebolla cortada en juliana hasta que esté dorada, agrega el pollo previamente lavado y déjalo cocinar a fuego lento para que absorba bien todos los sabores. Añade una cucharadita de todas las especias y sigue sofrriendo hasta que todos los sabores y aromas estén bien mezclados.

Cuando el pollo esté dorado, agrega un vaso de agua, jugo de limón, almendras y pasas y cubre la sartén hasta que la salsa tenga la textura deseada.

Para presentar esta creación, sirve los espaguetis en un plato o cuenco profundo y añade el pollo con su deliciosa salsa, coronando la cima con huevos duros pelados y cortados en gajos.

¡Que este banquete sea una experiencia celestial para todas las comensales!



“

Tradición en mi país de origen: Marruecos, al que llevo siempre en mi corazón y mi cocina.

”



Coca amb Tonyina

Laura Prudencia Alemañ Galiena

- 600 gr Harina
- 1 Vaso de aceite de oliva
- 1 Vaso de anís
- Piñones
- 1 Cebolla
- Atún de zorra
- Sal

ELABORACIÓN

Relleno:

Primero preparamos el relleno. Pica finamente la cebolla y sofríe en una sarten codn aceite hasta que esté dorada. Agrega los piñones a la mezcla y cocina hasta que estén dorados. Enseguida, saca la mezcla del fuego y añade el atún para darle ese toque especial.

Masa:

En un bol agrega la harina, el aceite, el vaso de anís y una pizca de sal ya que el atún de zorra le dará el salazón necesario, mezcla todo bien y amasa hasta que quede una mezcla suave. Debe quedar una masa fina, dándole más grosor a la base de abajo.

El montaje es crucial:

Dividimos la masa en dos partes y extendemos una de ellas para colocar todo el relleno. Con destreza, coloca la otra parte de la masa encima cubriendo el relleno. Une bien los bordes y con ayuda de un tenedor haz agujeritos a toda la superfie y pinta con huevo batido. Luego, lleva la coca al horno precalentado a 180° durante 30 minutos.

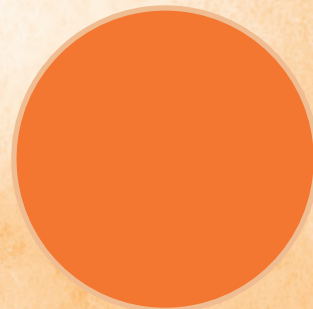
¡El resultado será una coca que dejará a quién la pruebe embobada con su delicioso sabor!



“

Receta que aprendí cuando era pequeña y me recuerda a mi infancia.

”



Migas “Finas”

Josefa Bonastre Sánchez “Fina”

- 2 Panes grandes
- 5 Chorizos
- 5 Salchichas
- 5 Tiras / tacos de panceta
- Uvas
- Huevos (según comensales)
- 1 Pimiento rojo grande
- 4 Dientes de ajo grandes
- Agua
- Aceite y sal

ELABORACIÓN

¡Manos a la obra! Para elaborar esta delicia primero debes de empapar el pan en agua, para ello debes ponerlo bajo el grifo. Posteriormente, coloca el pan en un bol y desmígalo. La cantidad de agua depende del tipo de pan por lo que es importante ir midiendo la cantidad de agua hasta alcanzar la textura deseada. Las salchichas, chorizos y panceta han de ser cortados en pedazos y el pimiento desmenuzado en tiras. En una sartén, pon a sofreír la panceta, el chorizo, las salchichas y el pimiento en ese orden, con abundante aceite para darle sabor y una vez sofritos aparta del fuego y reserva. En la misma sartén, pon a dorar los ajos enteros, apártalos y añade las migas de pan. Debes ir removiendo constantemente y añadir chorritos de aceite hasta que queden doradas. Después, se ha de añadir el embutido y mezcla todo bien.

¡Es hora de dar vida al plato! Dispón las migas en la mesa junto con los embutidos. Añade las tiras de pimiento por encima y corona todo con el brillo de un huevo frito.

Acompaña este plato con uvas y a disfrutar de la mezcla de sabores.

¡Una delicia para deleitar los sentidos!



“

Receta que me recuerda a mi marido, me emociona mucho cocinarla y contar su historia.

”



Quiché Lorraine

José Manuel Soria Cutillas

- 1 Docena de huevos
- 100 g Queso rallado
- 1 Cebolla
- 150 ml Nata para cocinar
- Panceta o bacón en tiras
- Pasas
- Nuez moscada
- 1 Masa de Pizza
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

La fascinación culinaria te invita a hechizar tus sentidos.

Transforma la masa en una fusión de sabores, extendiéndola con tus manos y colócala en el molde. Precalienta el horno a 180° y hornea la masa durante 15 minutos.

Mientras tanto, bate los huevos y combínalos con la nata y el queso, sazonando con sal y pimienta al gusto. Sofríe la panceta o el tocino con la cebolla y las pasas en una sartén y agrega el sofrito a la mezcla, después pon la sabrosa mezcla a la masa. Hornea la quiché durante 30 minutos adicionales a 180°.

¡Y voilà! Ante tus ojos, aparece una mágica y deliciosa quiché de bacon y cebolla.



“

Esta receta me trae recuerdos de mi maravillosa etapa laboral y familiar en mi querida Francia.

”



Ensalada de la Ona

Blanca María Martín Gómez

- 5 Patatas medianas
- 4 Salchichas Alemanas
- 4 Huevos duros
- 2 Cucharaditas de alcaparras
- 1 Manzana
- 2 Ramitas de apio
- 2 Cebolletas
- 2 Cucharadas de pepinillos en vinagre
- Aceitunas al gusto
- 5 Lonchas de jamón York
- Mayonesa y mostaza (al gusto)

ELABORACIÓN

En una olla pon a hervir las patatas y huevos hasta que queden en su punto. Sácalos y sigue con el siguiente paso.

En un bol, corta el apio en trocitos pequeños y añade las patatas hervidas cortadas en dados, los huevos, las alcaparras, los pepinillos, las aceitunas, las cebolletas, la manzana y las salchichas, todo cortado en tamaño al gusto.

¡Hora de darle sabor! Añade sal, aceite y la maravillosa mezcla de mayonesa y mostaza para que todo baile en perfecta armonía.

Este plato es una delicia para los sentidos y digno de ser saboreado.



“

Receta de cuándo vivía en Alemania. Me traslada a aquella época cada vez que la cocino.

”



Ensalada Dulce

José Izquierdo Anciano "Pepe"

- 1 Pechuga de pollo
- 3 Rodajas de piña de bote
- 1 Huevo
- 1 Ciruela
- Un puñado de nueces
- 100 gr Queso rallado
- 5 Champiñones
- 1 Cebolla
- Mayonesa
- Sal

ELABORACIÓN

¡Atención amantes de la buena comida! Si quieres crear un manjar de sabor inigualable, presta atención:

Toma una olla, agrega agua y sumerge un huevo y una pechuga cortada en trozos grandes hasta que esté hervida.

¡Pero espera, aún hay más! Dale un toque mágico al hervido con hojas de laurel y granos de pimienta. En una sartén aparte, agrega aceite y dora los champiñones en láminas y una cebolla en juliana.

¿Estás lista para la explosión de sabores? Una vez cocidos, corta todos los ingredientes en pedacitos y mézclalos junto con el queso, con los frutos secos y mayonesa en un bol.

¡Listo! Prepárate para una explosión de sabores en tu paladar con este plato irresistible y delicioso.



“

Una de las muchas recetas que descubrí viajando por todo el mundo con mi camión.

”



Empanadas Argentinas

María Eva Varela Martínez

Para el relleno:

- 3/4 de kg de carne de ternera picada
- 1/4 de cebolla
- 1 Pimiento rojo
- Cebolleta
- 6 Huevos duros
- Aceitunas
- Pasas
- Nuez moscada y comino

Para la masa:

- 3/4 kg de harina
- 1 huevo
- Mantequilla
- Leche tibia

ELABORACIÓN

Para la preparación de este plato, debes comenzar hirviendo el huevo en un cazo. Mientras se hierve saltea la cebolla y el pimiento con aceite en una sartén. Luego, agrega la carne picada y cebolleta a la sartén. Una vez integrados los ingredientes, debes incorporar el huevo duro, las aceitunas y las pasas en trocitos y deja reposar la mezcla.

En un recipiente aparte, mezcla los ingredientes necesarios para la masa y amasa hábilmente hasta conseguir la textura deseada. Posteriormente, forma pequeñas esferas y rellénalas con la mezcla previamente preparada.

Por último, hornea a 180°C durante unos 15 minutos, o hasta que adquieran un tono dorado.

¡A disfrutar de este manjar!



“

Se trata de un exquisito entrante en la gastronomía argentina dándole un toque especial en cada pueblo según el producto autóctono de la zona.

”



Pan de Jamón Navideño

Andrés Colmenárez Diotaiuti

- 600 gr harina de trigo
- 25 gr de levadura fresca
- 2 cucharadas de sal
- 250 ml de Leche
- 3 huevos
- Mantequilla
- 60 gr de azúcar
- Pasas
- Olivas rellenas de pimienta
- Jamón y Bacón

ELABORACIÓN

Para preparar esta receta, en primer lugar, mezcla en un bol harina, levadura, sal al gusto y leche tibia. Añade a la mezcla el dulce néctar del azúcar, los huevos y la mantequilla derretida. Mezcla bien y amasa hasta que quede suave. La dejamos reposar durante cuarenta minutos, amasando tres veces más para que pueda crecer adecuadamente.

Para el relleno, extiende la masa y cubre con una capa de pasas, seguida de una de jamón y otra de tocino. Añadimos las aceitunas y corona con una última capa de pasas. Luego, enrolla la masa, convirtiéndola en un pan mágico.

Por último, hornea el plato a 180°C durante un total de 40 minutos. Transcurridos los primeros 20 minutos, debes rotar el plato y pincelar con huevo batido. Al finalizar, tendrás ante tus ojos una deliciosa creación.



“

Receta navideña típica en Venezuela, país en el que nací y crecí pero del que tuve que huir marcando así mi historia.

”



Ensaladilla Rusa

Matilde Vera Tebar y M^a Rosario Armeno Sánchez

- 1 kg Patatas
- 6 Huevos
- Atún (al gusto)
- Medio bote de aceitunas
- Pimiento morrón
- Mayonesa (al gusto)
- Variantes (al gusto)

ELABORACIÓN

¡Atención amantes de la gastronomía! Una exquisita receta espera ser preparada en tu cocina.

Para empezar, coloca en una olla con abundante agua las patatas y los huevos, cocinándolos hasta que alcancen su punto de cocción óptimo. Habilidosamente, retira la piel de las patatas y córtalas en cubos medianos. Las aceitunas y los pimientos córtalos en pequeños trozos y luego lávalos para eliminar cualquier rastro de vinagre.

Para el toque final, mezcla todo en un bol y agrega la mayonesa, mezclando hasta que cada ingrediente se combine en una mezcla homogénea.

Para darle un toque de encanto, espolvorea huevo rallado, aceitunas y tiras de pimiento morrón sobre la mezcla compacta. ¿Por qué no acompañarla con rosquillas? Esta receta es verdaderamente deliciosa y perfecta para cualquier ocasión como plato principal o aperitivo.



“

Es un plato que hacemos mucho cuando vienen visitas a casa y nos la piden porque nos sale deliciosa.

”



Huevos Rellenos

Fuensanta Febrero Ortiz

- Lechuga de cogollo
- 24 huevos
- 1 Lata de atún
- 1 Lata de tomate frito
- Aceitunas rellenas
- Mayonesa
- 1 Lata de pimiento morrón

ELABORACIÓN

Prepárate para experimentar un banquete que no dejará indiferente a nadie. La ebullición de los huevos es solo el principio de una aventura culinaria que te llevará al éxito.

Empieza por separar las yemas de las claras una vez hervidos los huevos y mezcla las claras con atún y tomate frito hasta obtener una pasta sabrosa.

Después, rellena las mitades de huevo con esta mezcla y colócalas sobre una base de lechuga picada en una fuente.

Para añadir un toque de color, agrega en mitad una cucharada de mayonesa, una aceituna y unos trozos de pimiento morrón. Sirve en una fuente, y deja que los paladares disfruten.

¡Que comience el festín!



“

Receta estrella de mi madre para ocasiones especiales y eventos familiares. Soy una mujer de costumbres por lo que he continuado con la tradición.

”



Olleta Alicantina

M^a Teresa Pérez Follana

- 1/2 Paquete lentejas
- 1 Chirivía
- 1 Cebolla
- 1/2 Paquete judías pintas
- 4 o 5 Pencas
- 2 Hojas de laurel
- 4 o 5 Acelgas
- 1/2 Paquete arroz
- 1 Cuchara de pimentón dulce
- 4 Trozos de calabaza
- 1 Cucharada de sal
- 2 tomates rallados
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 4 Ajos
- 3 Zanahorias
- Azafrán
- Comino
- 1 Ñora
- 2 Nabos

ELABORACIÓN

La receta comienza llenando de agua una olla express en la que debes poner a cocer las judías y las lentejas, cuando empiece a hervir añade agua fría y todas las verduras troceadas y déjalo hervir durante 20 minutos. Mientras hierve, somete al fuego una mezcla de cebolla picada, una vez dorada se añade el tomate rallado, el pimentón y unas hebras de azafrán, obteniendo como resultado un sofrito que será la base del guiso. Posteriormente, añade el sofrito a la olla de cocción, una pizca de sal, el majao de comino, ajo y ñora previamente frita y lo dejas hervir unos minutos. Después agrega el arroz y hierve hasta que quede al dente.

El guiso se cocina a fuego lento, permitiendo que las legumbres y verduras alcancen un punto de cocción óptimo. En el momento álgido, detén la cocción y deja reposar durante quince minutos para que los sabores se fusionen en perfecta armonía. Finalmente, llega el momento de servir. Sirve una generosa cucharada en un plato y acompaña con un pedazo de pan crujiente.

¡Que empiece el banquete!



“

Receta típica de la Vega Baja. Me la enseñó mi madre a la que recuerdo entre lágrimas de añoro y emoción.

”



Tortilla de Patatas

Cesárea Milla Gallardo y Emilio Lafuente González

- 2 Kg de patatas
- 2 Cebollas
- 1 Docena y media de huevos
- Aceite
- Sal

ELABORACIÓN

Para preparar este exquisito plato, en primer lugar, pela las patatas y córtalas en finas rodajas.

Posteriormente, corta la cebolla en tiras. Añade una cantidad generosa de aceite en una sartén antiadherente y cocina las patatas y la cebolla a fuego lento hasta que se ablanden y añade una pizca de sal a la mezcla.

En otro recipiente aparte, bate los huevos, añade sal al gusto e incorpora a la mezcla de patatas y cebolla. Cocina a fuego lento con cuidado de que no se queme y luego, con ayuda de un plato, dale la vuelta hasta que la tortilla quede dorada y cuajada al gusto.

Pasa a la presentación. Una vez que la tortilla esté lista, cócala cuidadosamente en un plato y córtala en cuadrados e inserta palillos de madera en cada uno para facilitar su degustación.

Con toda seguridad este exquisito plato sorprenda tus comensales y les deje sin aliento.



“

Emilio: Receta típica de la gastronomía española.

Cesárea: Se trata de un plato económico que cocinaba mucho mi madre ya que no teníamos mucho dinero para comer.

”



Merluza Marinera

María Campos López

- Medallones de merluza según comensales
- Almejas
- Gambas peladas
- 1 vaso de vino blanco
- 1 Cebolla
- Ajo
- Orégano
- Tomillo
- Pimienta
- Sal
- Aceite
- Pimentón
- Harina

ELABORACIÓN

La magia culinaria comienza con una adecuada preparación.

Comienza cortando la cebolla, el perejil y el ajo y mezcla los ingredientes con aceite en un mortero.

Mientras tanto en una cazuela con un poquito de aceite sellamos la merluza. Reservamos la merluza sellada para más tarde. En la misma cazuela freímos el majao hasta que se doren con elegancia. Una vez sofrito agrega las almejas y las gambas, una vez casi abiertas las almejas agrega el vino blanco hasta que reduzca, sal al gusto y las especias sobre la cazuela.

En un acto mágico, agrega agua hasta cubrir los sabrosos ingredientes y una cucharadita de harina para darle espesor a la salsa. Después de 5 minutos de cocción, añade la merluza previamente dorada, dejar cocinar 3 minutos más y listo.

Que la magia culinaria te sonría.



“

Receta de elaboración propia que se me ocurrió ya que mi marido trabajaba en el puerto franco y traía mucho pescado a casa. Es un plato típico en casa ya que a mis hijos y nietas les gusta mucho.

”



Albóndigas de Chelo

Consuelo Belvis Gosalvez "Chelo"

Albóndigas:

- 1 Pechuga de pollo
- 1/4 de magro
- 1/4 de ternera
- 1 Blanquito
- 1 Trocito de tocino
- 3 Huevos
- 1/2 Bolsa de pan rallado
- Ajo molido
- Piñones
- 1 Molla de pan
- Leche
- Sal y pimienta
- Perejil fresco

Salsa:

- 1 Cebolla
- Cúrcuma.
- 1 Tomate rallado
- Ajo picado
- Almendras
- 2 Todajas de pan
- 4 Dientes de ajo
- 1 Vaso de vino blanco
- Patatas

ELABORACIÓN

Empezamos la elaboración con la preparación de las albóndigas. Pon la mezcla de carne picada en un cuenco, añade los huevos, el pan rallado, un puñado de piñones al gusto, una pizca de ajo molido, pimienta y sal, 1 molla de pan remojado previamente en leche y perejil fresco picado. Mezcla todo bien con ayuda de un tenedor y hacemos le damos forma a las albóndigas impregnandote las manos con harina. Se rebozan en harina y se sofrien en una sartén con abundante aceite hasta que se doren.

Una vez hechas las albóndigas procede a la elaboración de esta exquisita salsa. En una sartén añade aceite de oliva y saltea un puñado de almendras hasta que se doren, retíralas del fuego y en la misma sartén añade 2 rodajas de pan, retira el pan cuando esté dorado y haz el mismo procedimiento con los ajos. Una vez sofrito todo, pon todos los ingredientes en un vaso medidor, añade un vaso de vino blanco y bátelo hasta que quede bien mezclado. Ponemos la mezcla en una cazuela y añadimos el tomate rallado, un toque especial de cúrcuma, ajo picado y sal al gusto. Remueve todo bien y deja cocinar unos minutos junto a las albóndigas hasta que la salsa espese. Por último y no por ello menos importante, fríe unas patatas para acompañar a este plato. Esta receta no dejará indiferente a nadie, la explosión de sabor es mágica.



“

Receta de mi madre Teresa, de la que he heredado la magia y el arte culinario.

”



Lentejas en pareja

M^a del Milagro Camarasa Pérez y Francisca Carro Antón

- 2 Cebollas
- 1 Paquete de costillitas de cerdo
- 1 Sarta de chorizo picante
- 3 Hojas de laurel
- 4 Tomates maduros
- 3 Zanahorias
- 5 Patatas
- Sal y aceite
- 1 Cabeza de ajo
- 1 kg de lentejas (poner a remojo)
- Agua

ELABORACIÓN

¡Un buen plato de cuchara no puede falta, prepararos para disfrutar!

Coge un bol y pon las lentejas a remojo durante 15 o 20 minutos. Mientras, ralla el tomate, corta en cubitos las cebollas, las zanahorias, y las patatas.

Corta a trocitos pequeños las costillas y a rodajas el chorizo y reserva los ingredientes. Pela los dientes de ajo y déjalos enteros.

A continuación en una olla, coloca toda la verdura previamente cortada y rallada, la carne, y los ajos enteros, añade aceite, sal, pimienta y las hojas de laurel, cubrimos con agua y dejamos cocinar. Una vez que la carne este casi lista, incorpora las lentejas y deja hervir hasta que las lentejas estén en su punto. Apaga el fuego y deja reposar durante 15 minutos y ya tienes la receta lista para degustar.



“

Receta fruto del trabajo en red y buen clima del grupo de mayores de EDUSI. Y es que al final la comida compartda, ¡sabe mejor!

”



Ensalada de Farfalle con Espinacas y Piñones

José Vicente Domenech García

- 500 grs de farfalle o espirales
- 3 cebolletas
- 50 grs de tomates secos cortados en tiras
- 50 grs de piñones tostados
- 500 grs de espinacas (solo las hojas) cortadas en tiras
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- 60 ml de aceite de oliva
- ½ cucharadita de cayena
- 1 diente de ajo majado
- 20 ml de vinagre de modena

ELABORACIÓN

Prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, el ajo y la cayena.

Posteriormente, corta las cebolletas en juliana muy fina y ponlas junto con los tomates secos en un bol a macerar con la vinagreta (al menos 1 hora). Sigue tostando los piñones en una sartén sin aceite y reserva.

En una olla cuece la pasta con agua y sal hasta que esté al dente, después la enjuágala, escúrrela bien y una vez fría se mezcla con las espinacas y con la vinagreta.

Finalmente, sírvela en una fuente adornando por encima con los piñones tostados y ¡a disfrutar!



“

Receta que en casa les encanta al tener como ingrediente principal la pasta. Además, el hecho de añadir los tomates secos le da a mi entender un toque de la “terreta” .

”



Gazpacho de remolacha

Galina Gaivoronskaia

- 4 Remolachas tamaño mediano
- 4 Patatas
- 1 Limón
- 2 Yogures natural
- Un poquito de cebolla tierna

ELABORACIÓN

¡Un gazpacho diferente y muy, muy rico, digno de probar!

Pela la remolacha, cortala por la mitad y ponlas en una olla con agua hirviendo, una vez estén cocidas, déjalas enfriar y reserva el caldo. Por otro lado, pon a hervir también las patatas y los huevos.

Corta los ingredientes hervidos (remolacha, patatas y huevos) en cubitos y reserva en platos separados. Mezcla el agua de cocción de la remolacha en un bol y añade sal al gusto y el jugo de 1 limón.

El emplatado es crucial. En vasitos individuales con una cucharada sopera de los ingredientes hervidos, añade un cazo de la mezcla del caldo de cocción y decora con una cucharadita de yogur y cebolla tierna cortada en cubitos muy pequeños y ¡listo!

¡Que el sabor perdure en tu memoria!



“

Es un plato típico de la gastronomía ucraniana a la que tengo muy presente debido a que es mi lugar de origen.

”



Guisado de pollo

Andrés Ariza Gosálvez

- 1 Pollo troceado
- 6 Patatas
- 1 Cebolla
- 1 Cabeza de ajo
- Una copa de vino blanco
- Aceite
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Con habilidad, corta la cebolla y el ajo en pequeños trozos. Las patatas córtalas en cubos y resérvalas. En una olla, calienta un poco de aceite y sofríe los trozos de cebolla y ajo. Agrega el pollo al sofrito, previamente cortado y lavado, hasta que quede ligeramente dorado.

Luego, añade las patatas y una copa de vino blanco, removiendo hasta que el alcohol se evapore. Añade agua y deja hervir hasta que las patatas y el pollo estén cocidos, añade sal y pimienta para un toque de sabor adicional.

Finalmente, apaga el fuego y deja reposar durante 10 minutos para que los sabores se mezclen. Sirve este delicioso plato con pan.

¡A disfrutar de este encantamiento culinario!



“

La primera vez que hice esta receta fue con 14 años en la finca de mi abuela y ella fue quien me la enseñó.

”



Raviolis Capelletis

Gladys Elisa la Blanca

- 12 Muslos de pollo medianos
- 5 Patatas
- 1 Cabeza de ajo
- 2 Zanahorias
- 1 Puerro
- 1 Limón
- 1 Cebolla
- Piñones
- Canela en rama
- 1 chorrito de coñac
- Cúrcuma
- Sal y aceite de oliva

ELABORACIÓN

Con el filo de un cuchillo, corta la cebolla en cubitos y con destreza pica los champiñones y el jamón cocido. En una cazuela, funde 2 o 3 cucharadas soperas de mantequilla y en ella, sofríe los ingredientes ya mencionados. Agrega la nata a la mezcla.

Mientras tanto, en una olla, hierva con agua, sal y aceite los raviolis. Una vez cocidos, sácalos del agua, añade una pizca del agua de su cocción a la mezcla de champiñones, cebolla, jamón y nata y añade un pelín de queso parmesano rallado. Mezcla la pasta con la salsa una vez que esta ha espesado.

Sirve en un plato con un toque de queso parmesano rallado.

¡Y a disfrutar con este maravilloso plato!



“

Receta creada en Uruguay, por las fuertes tradiciones Italianas, en honor a Enrico Caruso. Yo le hago honor a mis antepasados con ella, que fueron buscando trabajo en mi paísito.

”



Huevos rellenos fritos

Isabel Herranz Tardón

- 12 Huevos
- 3 Latas de atún
- 1 Bote de mayonesa
- 5 Cucharas de tomate frito
- Lechuga
- Harina
- 1 bolsa Colines

ELABORACIÓN

Huevos rellenos de atún con un toque especial.

Primero, sumerge los huevos en agua hirviendo y con gran destreza de corte separa las yemas de las claras una vez hervidos. Machaca la yema y mezclará bien con atún, mayonesa, y una cucharada de tomate frito. La mezcla adquiere la textura perfecta para rellenar los huevos.

Una vez rellenos, sumérgelos en otro huevo batido y espolvorealos con harina, para después sumergirlos en abundante aceite hirviendo, hasta que brillen dorados y listos para ser servidos.

En un plato, coloca la lechuga elaborando un fondo de hojas verdes, donde se posar los huevos rellenos, acompañados de colines.

¡Que comience el banquete!



“

Receta de mi madre que me enseñó a cocinar desde pequeña.

”



Ensalada de nuestra Paquita

Francisca García Ponce “Paquita”

- 1/2 kg de patatas
- 1/2 Docena de huevos duros
- 2 Pepinos
- 2 Tomates grande
- 1 Lata de maíz
- 1 Cebolla
- 1 Bote de aceitunas
- 6 Palitos de cangrejo
- 1 Lata de atún
- Aliño al gusto (aceite, sal y vinagre)

ELABORACIÓN

En una olla, cuece a fuego lento los huevos y las patatas hasta que alcancen su punto de cocción óptimo.

Posteriormente, corta el resto de los ingredientes en cubos pequeños con habilidad y destreza.

Una vez que los huevos y las patatas estén fríos, córtalos en cubos del mismo tamaño y mézclalos con los demás ingredientes, agregando el aliño al gusto.

La combinación resultante es una deliciosa preparación que merece ser saboreada, especialmente en compañía de unos crujientes colines. Y así, el banquete estará listo.

¡Que comience el festín!



“

Esta receta la trajo al taller porque era fácil y sencilla, ya que a Paquita no le gustaba cocinar lo que le gustaba era “charrar” sin parar y llenar de luz y alegría la vida de los demás. Una huella imborrable en los sabores de Nuestra Vida.

”



Bandeja Paisa

M^a Aliria Pedraza de Rodríguez

- 1 Paquete de arroz largo
- 1 Panceta por comensal
- 1 kg Alubias rojas
- 1 Chorizo por comensal
- 500 gr Carne picada de ternera
- 1 Diente de ajo
- 2 Tomates
- 2 Plátano macho
- 1 Puerro
- 1 Cebolla
- 2 Aguacates
- 1 Huevo por comensal
- Cilantro
- Aceite de girasol
- Sal

ELABORACIÓN

Para realizar esta receta típica de Colombia comienza poniendo en una olla con agua y sal el arroz a hervir. Una vez preparado resérvalo. Prepara tu olla express, llénala de agua y una pizca de sal e introduce en ella 1 puerro, un diente de ajo y las alubias rojas para cocción, deja la olla durante 30 minutos al fuego para asegurarte de que las alubias están bien cocidas. Mientras tanto, en una sartén pochá cebolla y tomate cortado finamente, resérvalo para después. Fríe con poquito aceite en una sartén las pancetas y resérvalas, en la misma sartén fríe los plátanos machos previamente pelados y cortados en tiras, posteriormente la carne picada, no te olvides de remover bien para que quede sueltecilla, para finalizar sofríe un chorizo por comensal.

Llega el momento de emplatar, coge un plato bien grande y añade un cucharón generoso de arroz, otro de alubias con un poquito de su agua de cocción, junto a ellas el sofrito de tomate y cebolla, incorpora una panceta y un chorizo, dos trocitos de plátano macho frito y fríe un huevo para acompañar. Para darle un toque fresco al plato añade varias tiras de aguacate previamente cortado a tiras y un poco de cilantro para decorar.

¡Disfruta de esta maravillosa mezcla de sabores!



“

Receta que me hace viajar a mi infancia en Colombia, país natal. Se trata de una receta que se creó de la combinación de diferentes platos en una gran bandeja llena de comida.

”



Ensalada de verano

Encarnación Garzón Tomás

- 6 Huevos
- 2 Tomates
- 1 Bote de habichuelas cocidas
- 1 Pimiento rojo y 1 verde
- 1 Lechuga
- 2 Latas de atún
- 1 Yogur natural
- 3 Cucharaditas de mostaza

ELABORACIÓN

Comienza hirviendo los huevos y dejándolos enfriar. Seguidamente, corta la lechuga, los tomates y los pimientos en trozos y una vez que los huevos han alcanzado la temperatura adecuada, péralos y córtalos para incorporarlos al bol. Agrega las habichuelas enjugadas en agua previamente y el atún, y mezcla todos los ingredientes con alegría.

En un platito aparte, prepara la esencia mágica de la ensalada, mezclando el yogur con un chorrito de aceite, vinagre, sal y mostaza, y agita la mezcla con destreza. Combina el aliño con la ensalada asegurándote de que todo quede bien impregnado.

Finalmente, serve la ensalada en un plato acompañado de colines, y disfruta de su potente sabor.

¡Que la magia de esta ensalada te acompañe en cada bocado!



“

Plato que hacemos siempre en casa pero yo le doy mi toque especial con las legumbres y la picadita de yogur. Le da un punto distinto.

”



Potaje de monja

María Concepción Blasco Ortega "Conchi"

- 1 Bote garbanzos cocidos
- 1 Bote alubias blancas cocidas
- 1 Lomo de bacalao
- Espinacas frescas
- 2 Cebollas
- 1 Patata
- 3 Huevos
- Pimentón dulce
- Una pizca de harina
- Laurel
- Perejil
- 1 Barra de pan

ELABORACIÓN

En primer lugar, ponemos en un bol 3 huevos, el pan en trozos, perejil y sal. Mezcla bien y haz bolas del tamaño de una albóndiga, posteriormente fríelas en abundante aceite hasta que doren y resérvalas.

Continúa cortando las cebollas meticulosamente y dóralas en una olla con un chorreón de aceite. Una vez la cebolla está dorada, agrega las espinacas, una cucharadita de pimentón y las patatas cortadas en cubos, así como una pizca de harina. Añade agua a la olla y deja que hierva antes de incorporar los garbanzos, las alubias, el lomo de bacalao, laurel y las albondiguillas sofritas al principio de la receta. Los ingredientes se cocinan juntos durante una hora, realzando su sabor con el calor.

Para obtener un plato culinario perfecto, es necesario agregar sal al gusto al final. Esta deliciosa preparación es ideal para los meses fríos de invierno, proporcionando una sensación cálida y reconfortante.



“

Esta es una receta típica de mi familia, mi abuela se la enseñó a mi madre y ella a mí, solemos prepararla por Semana Santa.

”



Cous Cous Argelino

Dionisia López Cazorla

- 1 Kg de Cous cous
- 2 Zanahorias
- 1 Rama de apio
- 5 Patatas
- 8 Muslos de pollo (uno por comensal)
- Medio kg de ternera a tacos
- Sal, pimienta y aceite
- Comino
- Agua

ELABORACIÓN

Para preparar este exquisito plato, comienza colocando una olla con agua a hervir.

Mientras el agua hierve, corta las patatas en cubos y las zanahorias y el apio a rodajas. Incorpóralas al agua hirviendo. Seguidamente, añade la ternera a tacos y los muslos de pollo, y sazona con sal y una pizca de comino. Deja que todo se cocine a fuego lento, mientras el aroma se esparce por el ambiente.

Mientras tanto, en otra olla añade agua. cuando el agua está hirviendo, retiramos del fuego y agregamos el cous cous, removiendo suavemente y permitiendo que absorba el agua.

Finalmente, sirve el cous cous en un plato, acompañado del pollo y ternera, las patatas y zanahorias que previamente se han cocinado. Ahora solo queda disfrutar de su sabor de esta rica receta.

¡Que aproveche!



“

Esta receta me recuerda a mis orígenes, pues aunque llevo muchos años en España, yo soy originaria de Argelia.

”



Torrijas Digitales

Lucia Gallego Gallego

- Una barra de pan
- 600 ml. de leche
- 3 huevos
- Canela para espolvorear
- Canela en rama
- 100 gr. de azúcar
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Para comenzar, en un cazo, calienta la leche con dos ramas de canela y una pizca de azúcar, y deja que hierva. Mientras tanto, corta el pan en rebanadas de unos 2 cm de grosor. Una vez que la leche con su aroma de canela y dulzura ha llegado a su punto de hervor, viértela en un plato hondo, donde se empaparán las rebanadas de pan.

En otro plato hondo, bate con energía los tres huevos y mientras calienta una sartén con aceite a fuego fuerte, para que las torrijas se cocinen rápidamente y no se impregnen de aceite. Con el aceite en la sartén listo sumerge las rebanadas de pan en el plato de la leche, en otro con huevos y férielas en la sartén.

Finalmente, sirve estas delicias en un plato, espolvoreando sobre ellas una mezcla de azúcar y canela.

¡Y así, con cada bocado, sumérgete en la magia de estas torrijas!



“

Receta que le hace viajar a su infancia y le trae recuerdos muy tiernos de su tierra, Gijón.

”



Guisado de ternera

Fructuoso Ortiz Abellán "Fortu"

- 1 kg Ternera en tacos
- 1 kg de patatas
- 2 Dientes de ajo
- 3 Tomates
- 2 Cebollas
- Sal y pimienta
- Aceite
- 2 Laurel
- Preparado para paella
- Medio vaso de vino blanco
- 100 Gr de almendras
- Pan
- Agua

ELABORACIÓN

Comienza la receta cortando la ternera en cuadradillos pequeños, posteriormente pela y corta la patata en cubos y añade ambos ingredientes a una olla con agua hirviendo.

Continúa cortando los tomates y las cebollas en pequeños trozos y dóralos en una sartén con abundante aceite. Una vez dorados incorporados a la olla junto a la ternera y las patatas. Corta el ajo finamente y mézclalo con aceite, impregna en dicha mezcla varias rodajas de pan y tuesta en una sartén.

Una vez tostado el pan, se muelen en una batidora con un poco de vino blanco y un puñado de almendras. Esta mezcla se vierte en la olla con la ternera. No te olvides de salpimentar al gusto, añadir las hojas de laurel y una pizca de preparado para paella.

Deja que la mezcla hierva durante unos 20 minutos, o hasta que las patatas estén suaves como la seda. Una vez que esté listo, dejamos que repose durante 10 minutos antes de servir en platos hondos, acompañados de pan.

¡Que disfrutes de este banquete!



“

Este guisado de ternera es una receta familiar, lo aprendí de mi madre, ella lo preparaba mucho cuando yo era pequeño y a mi siempre me ha gustado, vuelvo a la infancia cada vez que lo pruebo.

”



Espaguetis con acento

Dolores Cortés Andreu

- 1 Bolsa de gambas congeladas
- 1 Bolsa de chirlas frescas
- 3 Tomates grandes maduros
- 3 Cebollas
- 1 Paquete de espaguetis
- Sal y aceite
- Pimentón dulce
- Tomillo

ELABORACIÓN

¡Manos a la obra chefs!

La preparación de este plato precisa de tiempo, una noche antes pon las chirlas en agua para limpiarlas de arena y las gambas en un bol con agua y un poco de sal para descongelarlas y que no pierdan su sabor.

Antes de comenzar a cocinar, ralla los tomates, pela y pica las cebollas en juliana. En una sartén con aceite caliente incorpora las cebollas cortadas y sofríelas, añade el tomate rallado y tras comenzar a hervir incorpora un poco de pimentón dulce, tomillo y sal. Es el momento de añadir las chirlas y las gambas dales un toque de cocción y tienes una salsa riquísima para la pasta.

En una olla con agua y sal al fuego añade un paquete de espaguetis y cocínalos hasta que estén al dente, una vez preparados sácalos del agua de cocción y mezclalos con la salsa previamente preparada.

¡Ya puedes disfrutar de un delicioso plato de pasta!



“

Plato que probé en una ocasión en un restaurante y me encantó, por lo que creé mi propia elaboración. Es una receta mía muy moderna que está muy sabrosa.

”



L'enseleillée

Eva Gilles

- 2 rollos de masa quebrada
- 8 Huevos
- Tocino
- 250 gr de queso rallado (Gruyere)
- 200 ml de nata
- Sal
- 100 gr de mantequilla

ELABORACIÓN

Próximo destino... Francia ¡manos a la obra chefs!

Coge una tabla de cortar y pica de cubos pequeños un trozo de tocino. En una sartén al fuego con una pizca de mantequilla fríe el tocino hasta que quede crujiente.

Mientras el tocino se cocina, en una bandeja de horno extiende uno de los rollos de masa quebrada, pinchalo con un tenedor e introdúcelo en el horno previamente precalentado a 180°. Mientras la masa se dora en el horno, derrite en una taza la mantequilla.

Coge un bol y bate bien 8 huevos, añade un poquito de sal e incorpora el queso rallado (preserva un poco para después), la nata, la mantequilla derretida y el tocino, remueve bien.

Saca la masa del horno y vierte la mezcla del bol en la masa, saca el otro rollo de masa quebrada y cubre la mezcla, asegurandote de cerrar bien los bordes, pincha con un tenedor y añade el queso rallado que previamente ha sobrado en la parte de arriba para que se dore.

Vuelve a introducir en el horno a 180° y calor solo de abajo durante 20 minutos. Una vez pasado ese tiempo deja enfriar y podrás degustar una maravillosa receta ¡OH LA LA!



“

Receta de mi país natal, Francia. Cuando cocino este plato me recuerda a mi marido y a los veranos que compartimos juntos en familia en el jardín de nuestra casa.

”



Guisadito de Calamar

Dolores Grau Mula "Lola"

- 2 Cebollas
- Media cabeza de ajo
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- 1 Bolsa de calamar pequeño
- 1 Vaso de vino blanco (200ml)
- 4 Huevo
- Un puñadito de almendras
- 2 Tomates maduros
- 1 Kg de patatas
- Sal, pimienta y aceite
- Un puñado de perejil
- Una pizca de azafrán
- 3 rodajas de pan

ELABORACIÓN

¿Todo el mundo listo para el cocinado? Se empieza preparando el majao, para ello, en una sartén añade aceite y fríe el pan y el ajo, retíalos de la sartén. En la misma sartén vierte el tomate previamente rallado, sofríelo y conserva. En una olla con agua pon a hervir los huevos. Una vez hervidos separa la clara de la yema y conserva.

Coge un mortero y machaca, el pan frito, el ajo, la yema del huevo, el tomate sofrido y las almendras, machaca hasta obtener una mezcla homogénea. Corta en juliana, los pimientos y la cebolla, fríe la verdura en una sartén honda con abundante aceite, añade el majao, mezcla y añade el vaso de vino blanco. Incorpora las patatas cortadas en cubos y cubre con agua. Deja hervir durante 15 minutos e incorpora el calamar. Una vez haya hervido durante 15 minutos más aparta del fuego y déjalo reposar 10 minutos.

¡A emplatar! pon un cucharón generoso del guisadito en un plato hondo, añade trocitos de clara de huevo previamente preservada y un poquito de perejil para decorar.

¡Disfruta de este delicioso manjar!



“

Receta de mi madre que preparo con mucho cariño y le he añadido un toque especial de Carlos Arguñano.

”



Patatas Amarillas Bereberes

Mohcine Hadj Said

- 1 Pollo troceado
- 5 Cebollas
- 1 Kg de patatas
- 2 Limones
- 2 Botes de garbanzos hervidos
- Ajo en polvo
- Curcumá
- Sal, pimienta y aceite
- Agua
- Perejil

ELABORACIÓN

Una exótica receta de la mano del más joven del taller.

Coge el pollo e impregnalo con sal, pimentón dulce y ajo en polvo. Pela y trocea en cubos uniformes la cebolla y las patatas. Preserva un poco de cebolla troceada para después.

En una olla grande pon agua y dejala hervir, añade curcumá para darle color y sabor y una vez el agua esté hiviendo introduce el pollo, las patatas, la cebolla y los garbanzos. Añade un chorrito de aceite y salpimienta, tapa la olla y deja que hierva durante 20 minutos o hasta que el pollo y las patatas estén cocinadas.

El emplatado es muy importante en esta elaboración. Sirve dos cucharones de la olla en un plato, asegurate de que tenga un poquito de cada ingrediente, añade cebolla en crudo para darle un toque crujiente, perejil picado para un toque fresco y un chorrito de limón para darle el toque maestro a esta rica receta.

¡Que aproveche!



“

Es una sabrosa receta Beréber. Esta es una de mis recetas favoritas porque tiene pocos ingredientes, es fácil de preparar y sale muy rica.

”



Hachis Parmantier

Vicenta Gaitán Orts

- 2 Patatas
- 2 Cebollas
- Medio kg de carne picada mixta
- Medio litro de leche
- Media tarrina de mantequilla
- Una pizca de nuez moscada
- Queso rallado
- Sal, aceite y pimienta
- 1 Vaso de vino blanco (200ml)

ELABORACIÓN

¡Manos a la obra!

En una olla, pon a cocer las patatas con una pizca de sal.

Por otro lado, corta en juliana las cebollas y frie en una sartén con abundante aceite. Una vez la cebolla este frita añade la carne picada, salpimienta y no te olvides de remover a menudo para que se cocine bien. Cuando la carne este cocinada, añade el vino y sigue removiendo hasta que quede untuoso.

Por otro lado, una vez la patata esté hervida, pélala y machacala añadiendo poco a poco la leche y la mantequilla, una pizca de nuez moscada y remueve bien hasta que quede una mezcla untuosa, no cremosa.

Unta un molde con mantequilla, vierte la mitad del puré y extiende con ayuda de un tenedor, incorpora la mezcla de carne picada y cubre con el resto del puré. Cubre con trozos de mantequilla y queso rallado. Mete al horno y cuando el queso esté dorado saca del horno y deja reposar.

¡Una receta digna de probar, esta buenísima!



“

Es una receta que aprendí en Francia, allí la suelen preparar con sobras y la primera vez que lo probé me encantó así que comencé a prepararlo en casa para disfrutarlo en familia.

”



Potaje de la iaia Dolores

Carmen Valero Carrasco

- Medio pollo troceado
- Medio kg de carne picada(mixta)
- 2 Bolsas de garbanzos congelados
- 2 Zanahorias
- 3 Ramas de apio
- 3 Patatas
- 3 Huevos
- 1 Cabeza de ajo
- 100 gr almendras crudas
- Aceite, sal y pimienta
- Comino
- Pimentón dulce
- Colorante
- Perejil
- Agua

ELABORACIÓN

¡Una receta digna de probar en casa!

En un bol mezcla la carne picada, los huevos, ajo previamente rallad, sal, pimienta y una pizca de perejil picado, amasa y forma albondigas del tamaño que prefieras.

Corta la cebolla en juliana y viertela en una olla con aceite caliente, pocha la cebolla, cuando este pochadita añade el pollo, sellado e incorpora el apio, la zanahoria, la patata cortada en datitos, los garbanzos, una cucharadita de pimentón y colorante, cubre con agua y deja hervir durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, añade las albóndigas, las almendras crudas y una pizca de comino. Deja cocinar durante 30 minutos y vigila para que no se pegue. Una vez cocinado deja reposar y ya esta todo listo para disfrutar de este rico manjar

¡Que aproveche!



“

Receta de mi abuela Dolores a la que recuerdo con gran cariño. Siempre ha sido un plato típico en la familia.

”



Sancocho de Pollo Colombiano

M^a Luisa Clemente Ramirez y Rosa (cuidadora)

- Muslitos de pollo (1 por comensal)
- 4 Plátanos macho
- 1 Yuca grande
- 8 Patatas
- 2 Mazorcas de maíz
- Media calabaza
- 1 Puerro
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento rojo
- 3 Tomates maduros
- 1 Cabeza de ajo
- Un puñadito de cilantro
- 3 Aguacates
- Sal, aceite y pimienta
- Paprika
- Agua

ELABORACIÓN

Preparados, listas, ya... ¡a cocinar chefs!

Pela y corta en trozos medianos, los plátanos, la yuca, las patatas y la calabaza, parte las mazorcas de maíz por la mitad e incorpora dichos ingredientes en una olla expres junto con los muslitos de pollo y el agua, salpimienta, cierra la olla y deja hervir durante 30 minutos.

Por otro lado, pica el puerro, la cebolla, el pimiento rojo, la cabeza de ajo y los tomates en juliana, incorpora todas las verduras cortadas a una sartén con aceite bien caliente, sofríe bien y añade sal, pimienta y paprika. Una vez todos los ingredientes están cocinados comienza a empatar. Preserva el caldo de cocción para tomar bebido como acompañamiento del plato.

En un plato, coge de la olla expés un muslo de pollo, un trozo de calabaza, un trozo de yuca y parte de una mazorca de maíz, vierte por encima un cucharón generoso del sofrito, añade una rodaja de aguacate previamente pelado y decora con un poquito de cilantro picado.

¡Un plato perfecto para un día frío de invierno, a disfrutar!



“

Plato típico del departamento de Medellín (Colombia), que se prepara el día de la abolición de la esclavitud, yo se lo preparo a menudo para M^a Luisa y las dos lo disfrutamos juntas.

”



Lentejas a la andaluza

Antonia Montes Soto

- 1 Kg de lentejas
- 1 Cabeza de ajo
- 2 Cebollas
- 4 Patatas
- 1 Pimiento verde
- 1 Paquete de cascarras de pollo.
- 1 Zanahoria
- 1 Sarta de chorizo picante
- Sal, aceite y pimienta
- Una pizca de hierbabuena
- 1 Hoja de laurel
- 4 Granos de clavo
- 1 Pastilla de avecrem

ELABORACIÓN

¡Manos a la obra!

Pela las zanahorias, la cabeza de ajo y las cebollas, cortadas en juliana y ponlas en un bol junto con el pimiento también cortado en trozos pequeños. Con una batidora de mano, bate hasta que todos los ingredientes se mezclen de forma homogénea.

Coge una sartén y añade un poco de aceite, fríe el chorizo previamente cortado a trozos.

Coge una olla sin agua y pon las lentejas, la verdura previamente batida, las patatas cortadas a trozos, incorpora los el chorizo previamente frito, las cascarras de pollo, una pastilla de avecrem, la hoja de laurel y los 4 granos de clavo, añade ahora agua hasta cubrir todos los ingredientes y pon la olla a fuego lento.

Una vez comience a hervir el agua añade una pizca de hierbabuena y cuando las lentejas estén en su punto aparta la olla del fuego y deja reposar durante 15 minutos.

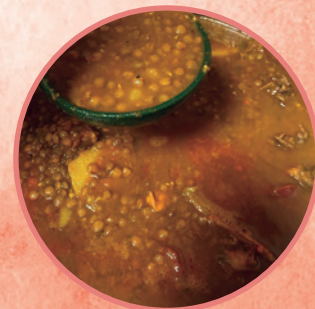
¡Ahora sí! a degustar unas lentejas muy especiales.



“

Se trata de una receta que me enseñaron mi madre y mi suegra. Es un plato que no falta en casa todas las semanas.

”



Gazpacho Manchego

M^a del Rosario Bellido López

- Medio pollo
- Medio Conejo
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cabeza de ajo
- 3 Tomates maduros
- 1 Cebolla mediana
- 3 Bolsas de gazpachos
- 1 Hoja de Laurel
- Sal, pimienta y aceite
- Una pizca de pebrella
- Agua

ELABORACIÓN

Atención chefs ¡a cocinar!.

Coge el pimiento, los tomates y la cebolla y pícalos en cubitos pequeños. Al mismo tiempo pon tu gazpachera el fuego con una chorito de aceite y deja que se caliente. Incorpora las verduras a la gazpachera y sofríelas.

Añade el pollo y el conejo cortado en trozos pequeños y sella la carne. Una vez la carne esta en su punto añade agua y espera a que comience a hervir.

Cuando el agua de la gazpachera haya hervido durante 5 minutos añade la pebrella y los gazpachos (si te gustan pequeños partelos por la mitad). Añade también una hoja de laurel y salpimienta a tu gusto. Deja hervir hasta que los gazpachos estén blandos y cuando eso ocurra apaga el fuego y deja reposar durante 15 minutos.

¡Así de sencillo, disfruta de este maravilloso gazpacho manchego!



“

Se trata de mi plato favorito, es una delicia y me encanta cocinarla.

”



Los sabores de mi Vida



Grupo CC El Plá



Grupo CMM Plaza América



Ayuntamiento
de Alicante

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
FEDER

Una manera de hacer Europa



UNIÓN EUROPEA


EDUSI ALICANTE
Área Las Cigarreras

