



Edgardo Castillo

Cocina Fácil

COCINA FÁCIL

**RECOPILACIÓN DE LAS MEJORES RECETAS
DE LA COCINA INTERNACIONAL
ILUSTRADAS CON LAS FOTOGRAFÍAS DE
LOS PLATOS TERMINADOS.**

★

Autor

Edgardo Castillo Barrientos

2008

Las recetas publicadas en este libro han sido recopiladas de los siguientes sitios web:

www.recetasdemama.es

www.utilisima.com/recetas

www.recetas.net

www.todorecetas.net

Además agradezco a mi abuela Tomasa y a mis tías Eduvigis y Felicitas por todas las recetas tradicionales de la familia que me han facilitado para incluir en este libro.

A mi tíos Aníbal y Arnoldo, quienes han sido los degustadores oficiales de todas las recetas y que me han enseñado a paladear los vinos apropiados para cada una de ellas.

Libro de cocina.

Introducción

Este libro ha sido escrito con la pretensión de ser útil a las personas que han tenido poca o ninguna práctica en el arte culinario. Pero para quien se ha hecho principalmente, es para la recién casada que desea aprender a cocinar, procediendo racionalmente y no perder en intentonas, su tiempo, dinero y esfuerzo.

Hemos de suponer, pues, que el lector ignora en absoluto cuanto se refiere al trabajo en la cocina.

Nada pueden perder con volver a repasar lo que ya saben, aquellos que ya han tenido cierta práctica, ya que se encontrarán con numerosas recetas, especialmente elegidas, basadas en la experiencia de los grandes chefs y aceptadas por la gastronomía internacional.

El saber cocinar bien se aprende con la práctica, pero a los que se inician, es indispensable guiarles en los comienzos.

En toda clase de trabajo, como en todo estudio, lo más difícil es saber empezar.

Una vez conocidos los fundamentos y encarriladas las cosas, nada más sencillo que seguir la marcha iniciada y aún mejorar lo existente, basándose en los consejos que aquí damos y mediante la propia iniciativa.



Como freír un huevo

Freír un huevo es algo realmente sencillo.
A muchas personas les gustan los huevos fritos con puntilla.
La puntilla es el borde tostado de los huevos fritos.

Necesitamos:

Una sartén no muy grande y que sea antiadherente
Aceite (si es posible de oliva)
Sal y naturalmente un huevo.

Para hacerlo bien es aconsejable que el huevo esté a la temperatura ambiente (no frío)

Echamos en la sartén un poco de aceite (un dedo, mas o menos)

Lo calentamos hasta que humee. Cuanto más caliente esté el aceite, más puntilla saldrá.

Entonces cascamos el huevo y lo vertemos sobre la sartén.
Echamos una pizca de sal y con la espumadera empujamos el aceite por encima de la clara, esperando que se haga (1 a 2 minutos)

Para hacerlo sin puntilla, el aceite no debe estar muy caliente.
Calentar la sartén a fuego medio y al echar el huevo bajar el fuego al mínimo.

*Patatas especiales



Así las llamo a esta nueva forma de preparar **las patatas sin freír** y con un sabor más que espectacular.

Ingredientes:

Patatas – Ajo – Romero – Sal - Limón

Preparación:

Cortamos las **patatas al bastón**. Ponemos abundante **agua a hervir**. Cuando esté hirviendo añadimos las patatas durante **ocho minutos**. Tras este tiempo deben estar blanditas, retiramos.

En una **fuente de horno echamos las patatas 4 dientes de ajo, romero en cantidad y un chorrito de aceite de oliva**. Al horno a unos 180 grados. Sacaremos cuando estén doraditas por fuera.

Mientras que se hacen en un **recipiente echaremos sal, romero y la ralladura de medio limón**. Machacaremos todo esto para conseguir una sal de limón. La ralladura de limón suelta líquido así que tendremos que ir añadiendo sal hasta que quede seco.

Una vez que **tengamos la mezcla la pasaremos por un colador para que quede aún más fina**. **Sacamos las patatas y salamos con esta sal**. Esta guarnición es perfecta para hamburguesas, carnes...etc.

* **Berenjenas rellenas**



Típica receta veraniega (o de todo el año) que combina por lo general verdura y carne por lo que se convierte en un **plato nutritivo** y poco pesado para las calores que se nos avecinan.

Ingredientes:

Berenjenas - Carne picada (mitad ternera, mitad cerdo)

Cebolla – Ajo - Salsa de tomate

Sal, pimienta, especias, Queso rallado

Preparación:

Abrimos las **berenjenas** (1 por persona) por la mitad y vaciamos su contenido en un bol aparte. Mientras tanto iremos dorando la **cebolla, el ajo, los rovellons** y el vaciado de las berenjenas. Cuando estén bien pochaditos añadiremos la **carne**.

Será el momento de la **sal, la pimienta** y lo que queramos añadirle (esto depende de los gustos de cada comensal). Una vez dorada la carne añadiremos la salsa de tomate y esperaremos a tener una especie de pasta (tipo boloñesa).

Con esta mezcla rellenaremos las berenjenas, espolvorearemos **queso rallado** sobre ellas para gratinarlas hasta que queden al gusto.

El maridaje puede ser un **rosado espumoso o un blanco**, ambos bien fríos. El gazpacho también le iría perfecto.

Simple receta para triunfar, sana, barata y directa.

Tortilla de Patatas, la tortilla española por excelencia



Ingredientes

- Media docena de huevos
- 1 kilo de patatas
- Cebolla
- Aceite (preferiblemente de oliva)
- Sal

Preparación

Primero **pela la cebolla y córtala en cuadritos** y lo echas en una sartén hasta que se doren.

Una vez que estén doradas las cebollas, **escúrrelas y ponlas en un plato** reservándolas hasta que lo demás este listo.

Mientras tanto **corta las patatas muy finamente**, en un sartén con abundante aceite pon a fuego suave conforme se vaya cocinando y vas echando la patata a la sartén, **procura que no se hagan demasiado** tienen que quedar fritas pero no en exageración. Acuérdate de ir echando un poco de sal, mientras se vayan friendo en la sartén y una vez que estén listas **escúrrelas del aceite colocándolas en papel absorbente**.

Bate los huevos en una batidora o con un simple tenedor y luego en una olla apropiada mezcla las patatas y las cebollas reservadas.

En la misma sartén donde has freído, con el de aceite de las frituras anteriores, **cuaja la tortilla a fuego bajo por los dos lados**, una vez que ya esté cuajada sácala de la sartén y colócala en un plato y parte en varias partes iguales para servir.

Albóndigas de pollo



.Las albóndigas pueden comerse tanto como un primer plato como de entrantes en caso que se ponga poca cantidad. En algunos bares de España **también puede comerse como tapas.**

Ingredientes

Pollo picado	4 dientes de ajo
3 cucharadas de perejil fresco	2 huevos
50 gr. de pan desmenuzado	Harina
Aceite	1 hoja de laurel
3 hebras de azafrán	100cc. De vino blanco
125cc. De agua	Cebolla
Sal	Pimienta

Preparación

Haz una masa con el pollo desmigado, los ajos picados, el perejil fresco, los huevos batidos y el pan desmenuzado, echando la sal y la pimienta y ponlo todo en una cacerola. La idea es que quede todo completamente compacto para poder hacer **las bolitas de las albóndigas.**

Para freír, echa un poco de harina a las bolitas de albóndigas realizadas, y en una olla con abundante aceite, pon la hoja de laurel, el azafrán, el vino blanco y el agua.

Pica la cebolla y échalo a la sartén con abundante aceite, retíralo y ponlo en la misma cacerola donde están las albóndigas, una vez que tome un color medio amarillento puedes sacarlo. En el fuego puede estar aproximadamente unos veinte minutos para que **el plato de albóndigas quede listo y al punto.**

Para servirlo puedes colocar unas tres o cuatro albóndigas con su salsa y **un hojita de perejil por encima para decorar el plato.**

Pastel Gallego de pollo



Ingredientes: Tapas de masa

<i>1 pechuga de pollo</i>	<i>2 chorizos colorados</i>
<i>2 cebollas grandes</i>	<i>2 tomates</i>
<i>50 gramos de manteca</i>	<i>4 dientes de ajo</i>
<i>1/4 de cucharada de azafrán</i>	<i>1 cucharada de perejil picado</i>
<i>1 huevo</i>	

Preparación del relleno:

Calienta en un sartén el aceite con la mantequilla. Divide la pechuga en trozos, condiméntalos con sal y pimienta, saltéalos hasta que estén doraditos. Escurre los trozos de pollo y pon a rehogar en la sartén las cebollas picadas y los morrones, previamente pelados y cortados en tiras gruesas. Cuando esto esté casi listo le agregas los tomates pelados y picados con todo su jugo.

Luego incorpora el orégano, los ajos triturados y el azafrán.

Cuando espese la preparación, condimenta a gusto con sal y pimienta. Agrega la pechuga cortada en trocitos, deja cocinar, retira del fuego y añade el perejil.

Pon los chorizos en otra cacerola con agua y déjalos hervir 10 minutos (es para desgrasarlos). Después de hervidos quítales la piel y córtalos en rodajas.

Armado y cocción:

Enmanteca y enharina un molde profundo, forra la fuente.

Rellena con la preparación de pollo; cubre la mezcla con las rodajas de chorizo. Y por último cubre con la otra mitad de la masa. Pinta con huevo batido.

Cóccinala en horno caliente durante 30 minutos hasta que la masa esté doradita y crujiente.

Croquetas de arroz



Ingredientes

Arroz de grano largo
Jamón cocido en tiras finitas
2 huevos
Aceite Sal Pimienta

Manteca fundida
100 gr. de mozzarella o queso
Pan rallado

Preparación

Para preparar estas deliciosas croquetas primero de todo **cuece el arroz en agua y sal** durante aproximadamente un cuarto de hora. Pasado el cuarto de hora escurre el agua e incorpora la manteca removiendo la manteca que ya habrá quedado fundida. Ve removiendo fuertemente y luego deja enfriarlo.

Por otra parte en un pequeño bol o recipiente coloca los dos huevos, el queso y el jamón cocido y agrega al final el arroz.

Para elaborar las croquetas haz lo siguiente: pon en una mano una cucharada de arroz y aplástala en la encimera o en la tabla de cortar, de tal modo que quedará un círculo de arroz. Sobre este coloca un poco de jamón y queso y tápalo con otro círculo de arroz.

De modo que te quedará dos discos circulares con un poco de queso y jamón entremedio. Realiza unos 20 montaditos como este y cuando ya los tengas hechos **empieza a formar pequeñas bolitas**, tantas como montaditos.

Ya por último en una sartén pon un poco de aceite y mientras se va calentando con el fuego pasa las bolitas realizadas por el pan rallado y luego fríelas. Una vez queden doradas sácalas de la sartén y **escúrrelas en papel absorbente**. Quedarán bien doradas y ya podrás servir las junto a un poco de maíz y unas hojitas de perejil.

Berenjenas rellenas de carne



Ingredientes

4 berenjenas grandes	500 gr. de carne vacuna picada
Tomate natural triturado	Leche
Cebolla	Ajos
Harina de trigo	Aceite de oliva
Nuez moscada rallada	Sal, Queso rallado

Preparación

Corta las cuatro berenjenas, **abriéndolas a lo largo en dos mitades iguales**. Extrae todo el contenido de la berenjena cuidadosamente para no romper su piel. Las cáscaras puedes freírlas u hornearlas hasta que queden un poco tostadas.

Pon por otra parte en una sartén un poco de aceite y echa la cebolla junto con el ajo picados ambos finamente. Cuando estén un poco dorados agrega la carne picada y todo junto déjalo cocer durante unos minutos. La pulpa de las berenjenas puedes añadirla a la sartén y cocinarla durante otros 10 minutos a fuego lento y con la sartén tapada.

Mezcla bien la harina con la leche y une el tomate, la sal y la nuez moscada. Con esta preparación rellenas el interior de las berenjenas vaciado anteriormente.

Espolvorea con queso rallado las cuatro berenjenas y disponlas en una fuente para colocarlas en el horno durante un cuarto de hora aproximadamente. Cuando hayan quedado gratinadas puedes sacarlas y servir las rápidamente.

Albóndigas, una receta muy popular



La albóndiga es una bola de carne picada generalmente de carne de ternera o cerdo que suele mezclarse con diferentes ingredientes como el huevo, perejil, tomate, etc. Es uno de los alimentos más populares en toda España.

Ingredientes

1/2 kg. Carne molida mixta	1 Jitomate grande picado
1 Cebolla mediana picada	2 Cdas. Soperas de arroz
2 huevos	1 Rama de perejil picado
1 Rama de orégano picado	1 Rama de hierba buena picada
1 Pizca de tomillo	3 Jitomates cocidos
1 Trozo de cebolla	

Preparación

Primero de todo coloca en un recipiente mediano toda la carne molida, que bien puedes comprarla mixta, de ternera o de cerdo, al gusto de cada uno. A parte de la carne molida coloca también el jitomate picado, la cebolla, las hierbas, los huevos, el arroz, una pizca de tomillo y un poco de sal. Con todos estos ingredientes tendrás que **ir formando pequeñas bolas** no demasiado grandes.

Por otro lado **licua los jitomates cocidos junto con la cebolla** y luego pásalo por un colador guisándolo con un poco de aceite en una olla. Poco a poco vete agregándole un poco de agua. Cuando veas que empiece a hervir échale las albóndigas (bolitas formadas) y déjalo cociendo.

Cuando ya creas que la cocción este al punto échale un poco de sal por encima y ya podrás **servirlo en pequeñas cazuelitas de barro.**

Cus cus con vegetales



Uno de los platos más tradicionales de la comida marroquí es el cus cus, también conocido como cous cous. Es ni más ni menos que un procesado de trigo que, cuando hidratado y condimentado, es sabrosísimo acompañando verduras, carnes y cualquier cosa que combine con él. **Esta receta que te proponemos se acompaña de un salteado de vegetales, resultando ideal para cualquier vegetariano y vegano, ya que no incorpora ningún producto de derivación animal.** ¡A disfrutarlo!

Ingredientes:

- Dos tazas de cus cus
- Aceite de oliva
- Media berenjena
- Una zanahoria pequeña
- Una cebolla
- Una cucharadita de curry
- Dos tazas de caldo de verduras
- Salsa de tomate
- Medio calabacín
- Un pimiento rojo
- Media taza de guisantes
- Sal, pimienta y perejil (o cilantro)

Preparación:

Coloca a hervir las dos tazas de caldo de verduras. **Cuando rompa el hervor, retira del fuego y añade la misma cantidad de cus cus**, dejando que se hidrate y añadiendo sobre el final un poco de aceite o mantequilla para que no se pegue y también una cucharadita de curry.

Luego tendrás que comenzar a saltear los vegetales. Corta en fina juliana la zanahoria, también el pimiento, la cebolla pícala en pluma, mientras que la berenjena y el calabacín serán cortados en cubos. Añade aceite de oliva y sofríelos en la sartén hasta que estén a punto. Recuerda de añadir un poco de salsa de tomate antes de que todo esté listo. Por último, será el momento de servir el cus cus. Colócalo en el plato, sirve por encima el salteado de vegetales y culmina la preparación con una buena dosis de perejil o cilantro bien picados. Será ideal para disfrutar ahora en verano y ni hablar, como hemos dicho, para todos aquellos que gusten de la cocina vegetariana o vegana.

También oficiará de excelente guarnición para recetas de cordero.

Guisado de ternera



El guisado de ternera es **un plato exquisito** no es muy difícil de preparar aunque si **lleva mucho tiempo el realizarlo**. Para que este plato quede realmente bien le tendremos que dedicar tiempo y paciencia para que la cocción quede perfecta, si es así quedará una receta deliciosa.

Ingredientes

- 1 de carne de ternera
- 1 cebolla
- 1 kg. De patatas
- Aceite de oliva
- Sal, Pimienta y Nuez moscada
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Vino fino de Jerez
- Tomate natural triturado

Preparación

Primero de todo **pon en una cazuela un poco de aceite**, cuando el aceite empiece a estar un poco caliente echa la carne, previamente tiene que estar cortada en dados de unos 3 o 4 centímetros, y déjalo rehogar durante un cuarto de hora aproximadamente

Mientras se va haciendo **corta la cebolla y los ajos finamente** y luego añádelos a la cazuela, mézclalos todos y rehógalos otros diez minutos tapando la cazuela.

Luego echa el tomate, laurel, vino y un poco de agua y vuélvelo a dejar hirviendo.

Agrega después las patatas cortadas en dados similares a la ternera, prosigue con la cocción durante veinte minutos más. Cuando las patatas y la carne empiecen a estar tierna agrega un poco de sal y un poco de pimienta y deja durante un ratito más hervir.

Pasado todo ese tiempo **puedes servirlo en un plato hondo**.

Garbanzos con acelgas



Ingredientes:

- 400 grs. de garbanzos
- 1 kg de acelgas
- 4 dientes de ajo
- ½ vaso de aceite de oliva
- 2 ñoras
- 1 hoja de laurel y comino
- 2 lt de agua y sal

Cómo hacerlo:

Tener los garbanzos en remojo unas doce horas, en agua fría con sal.

Poner una olla con el agua y los garbanzos ya remojados.

Dejar cocer una hora. Agregar las acelgas, limpias troceadas, y dejar cocer media hora más.

Mientras, sofreír los dientes de ajo enteros y pelados, las ñoras, el laurel y un poco de comino.

Sacar el sofrito y majarlo en un mortero, con un poco de sal.

Ecurrir el agua de la cocción de los garbanzos y acelgas y añadir el majado del sofrito, rectificando de sal. Dejar cocer unos quince minutos más y servir caliente.

Lentejas con chorizo



Ingredientes:

- *600 grs. de lentejas*
- *1 cebolla*
- *1 cabeza de ajo entera*
- *1 chorizo ibérico de herradura*
- *250 grs. de tocino entreverado*
- *Aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz*
- *Una cucharada de pimentón dulce*
- *1 patata grande*
- *Sal y agua*

Cómo hacerlo:

1. *Colocar las lentejas en una olla, junto con la cabeza de ajo entera y enjuagada, la cebolla picada, el tocino y el chorizo.*
2. *Echarle un buen chorro de aceite de oliva y pimentón.*
3. *Cubrir de agua fría.*
4. *Poner al fuego a cocer durante media hora aproximadamente.*
5. *Sazonar y echar la patata troceada y dejar cocer otra media hora más, hasta ablandar las lentejas.*
6. *Si es necesario se le puede agregar un poco más de agua para que quede el guiso más o menos líquido, según el gusto deseado.*

Arroz con higaditos



- **I**ngredientes:
- 250 grs de higaditos de pollo
- 400 grs de arroz
- 6 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes y 1 rojo
- Laurel y Tomillo
- Algo más de medio vaso de aceite de oliva
- Sal y Agua (casi un lt.)

Cómo hacerlo:

Freír en aceite los pimientos y ajos cortados.

Añadir los higaditos limpios y rehogar. Poner el laurel y el tomillo.

Cuando estén rehogados los higaditos, añadir el arroz y refreír un poco.

Cubrir con agua y echar las verduras variadas, cortadas en daditos, y la sal.

Dejar cocer unos quince minutos, vigilando que no falte agua. Probar de sal.

- *Apartar y dejar reposar cinco minutos antes de servir*

Atún a la plancha



Ingredientes:

- 720 grs. de atún rojo de almadraba, limpio de espinas y piel
- 250 grs. de cebolla cortada en cuadrados de 1 cm.
- 250 grs. de tomate pelado y cortado en dados
- 125 grs. de pimiento, sin pepitas y cortado en cuadrados
- 150 grs. de calabacín lavado y cortado en dados
- 4 dientes de ajo picados
- 2 dl. de aceite de oliva
- Sal y pimienta molida

Cómo hacerlo:

1. *Rehogar la cebolla, el ajo y los pimientos en el aceite a fuego muy lento.*
2. *Agregar el tomate y dejar cocer lentamente durante quince minutos.*
3. *Incorporar el calabacín, la sal y la pimienta. Cocer durante quince minutos.*
4. *Rectificar de sal, apartar y reservar al calor.*
5. *Aparte, poner la plancha muy caliente.*
6. *Engrasar el atun con el aceite y ponerlo por los dos lados a la plancha.*
7. *Sazonar.*

Riñones al jerez



Ingredientes:

- 800 grs de riñones de ternera
- Una copa de Tío Pepe
- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- Cuatro cucharadas de aceite de oliva
- Sal y Agua

Cómo hacerlo:

Limpiar bien la grasa y teléllas de los riñones, lavándolos muy bien y cortándolos a trozos.

Poner agua a hervir, sumergirlos y sacarlos rápidamente y dejarlos escurrir.

Colocar una cazuela con aceite de oliva al fuego y echar los riñones con un diente de ajo picado y sal. Freirlos.

Agregar la copa de Tío Pepe y el perejil picado y dejar cocer a fuego lento unos tres minutos. 5 Servirlos calientes en una cazuela.

Carne mechada



Ingredientes:

- 700 grs. de cinta de lomo ibérico
- 100 grs. de jamón ibérico
- 100 grs. de champiñones o setas
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos duros
- Aceite de oliva virgen extra de la sierra de Cádiz
- Perejil
- Orégano
- Sal y pimienta
- Un vaso de vino fino

Cómo hacerlo:

1. Colocar una cazuela al fuego con aceite de oliva y refreír el ajo cortado, los champiñones y el perejil picado.
2. Cuando dore el ajo añadir la cinta de lomo y darle vueltas en la cazuela hasta que dore la carne.
3. Apartar la carne y dejar templar. Meterle con una aguja de mechar o un cuchillo de jamón, los huevos duros cortados a trozos junto con el refrito de ajo, champiñones y perejil.
4. Salpimentar y meter al horno en una bandeja que resista el calor. Rociarle el aceite de oliva y el vino.
5. Dejarlo al horno sobre cuarenta y cinco minutos a fuego lento y sacar la carne cuando esté tierna.
6. Se puede servir caliente o fría.

Chorizos con patatas y huevos



Ingredientes:

- 7 patatas grandes
- Aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 4 huevos
- 2 chorizos de rosario
- Sal

Cómo hacerlo:

Pelar, lavar y trocear las patatas, sacándolas.

Freírlas en abundante aceite de oliva, en una sartén grande.

Mientras, en otra sartén con un poco de aceite, sofreír el chorizo, con el ajo y la cebolla, todo troceado.

Se le añaden las patatas ya fritas y los huevos batidos.

Mover con cuchara de palo y hacer un revuelto, removiéndolo bien todo.

Probar de sal y servir caliente.

Ensalada con queso



Ingredientes:

- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates rojos
- Media lechuga
- 200 grs. de queso fresco de la Sierra
- Una cucharada de orégano
- Aceitunas negras
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz
- Vinagre de Jerez

Cómo hacerlo:

Lavar la lechuga y picarla para ensalada.

Trocear el tomate y la cebolla y unirlo a la lechuga en una ensaladera. Agregar aceitunas negras enteras.

Aliñar la ensalada con aceite, sal y vinagre.

Poner por encima trozos de queso fresco a cuadrados y espolvorear el orégano por encima.

Mover y servir la ensalada ya aliñada.

Gambas al ajillo



Ingredientes:

- 500 grs de gambas arroceras
- Una cabeza de ajo mediana
- Un pimiento chí o guindilla
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Cómo hacerlo:

Pelar las gambas, sazonar y reservarlas.

Cubrir el fondo de la sartén con aceite de oliva y agregar los ajos pelados y cortados a láminas. Remover.

Antes de que doren, añadir las gambas y el pimiento picante sin dejar de mover durante cuatro minutos.

Cuando las gambas estén listas se espolvorean con un poco de perejil. Remover y servir bien caliente.

Pimientos asados



Ingredientes:

- 2 kg de pimientos grandes de asar, verdes y rojos
- 2 tomates rojos
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz
- Vinagre de Jerez
- Sal

Cómo hacerlo:

Asar los pimientos enteros al horno o a la plancha.

Hacer lo mismo con los dos tomates.

Quando todo esté blando y templado, pelar los pimientos y los tomates. Cortar con la mano los pimientos a tiras y los tomates a trozos.

Unirlo todo y agregarle la cebolla cruda cortada a tiras y aliñar con sal, aceite de oliva y vinagre.

Dejarlo reposar y servirlo frío.

Dorada al horno



Ingredientes:

- Una dorada de un kg aprox.
- 350 grs de patatas
- 2 tomates rojos
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- Un vaso de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- Pan rallado
- Sal y Pimienta

Cómo hacerlo:

Limpiar la dorada y reservarla entera, salpimentándola.

Pelar y cortar las patatas a rodajas, refiriéndolas un poco y apartarlas.

Colocar las patatas en una tartera para el horno. Añadir los tomates y la cebolla en ruedas y el pimiento troceado, echándoles un poco de sal, un chorro de aceite de oliva, el laurel y el ajo picado.

Poner encima la dorada, haciéndoles unos cortes en los lomos y echarles limón. Esparcir pan rallado por encima y aceite de oliva. Meterlo al horno unos 25 o 30 minutos, rociándolo con su propio jugo.

Sacarlo y servirlo caliente.

Goulash, un tradicional plato de Europa del este



Ingredientes:

- 1 kilo de carne de ternera o buey (no es necesario que sea un corte costoso, sí tiene que ser pulposo)
- Medio kilo de cebollas
- Una cucharada de extracto de tomate
- Una cucharada de p  prika
- Una cucharada de pimentón dulce
- Una taza de caldo de carne
- Una taza de vino tinto
- Sal, pimienta, tomillo y salvia

Preparación:

En primer lugar, debes cortar la carne en trozos no demasiado grandes e irregulares. Luego saltéalos en una cacerola con aceite de oliva y añade las cebollas cortadas en pluma. Cuando se est  n terminando de pochar, **agrega la cucharada de pimentón y la de p  prika**. Revuelve bien.

Será el momento de incorporar los líquidos a la cocción. Añade la taza de vino, la taza de caldo y la cucharada de extracto de tomate. **Mezcla bien la preparación, deja aún a fuego fuerte hasta que todo rompa el hervor**, condimenta con sal, pimienta, tomillo y salvia y deja el fuego más bajo.

Deja cocinar el goulash a fuego lento por, al menos, dos horas. Verás que sobre el final de la preparación, la carne quedará muy tierna y se formar   una exquisita salsa espesa. Si ves que te est  s quedando corto de líquido, añade un poco más de caldo o vino. Algunos también optan por terminar la preparación con un poco de nata. **Sirve, acompañando en lo posible con spatzle**, que son unos pequeños ñoquis que ejercen de tradicional acompañamiento de este delicioso plato de Europa del este.

Crepes de jamón y queso gratinado



Ingredientes

- Leche - Harina - Huevos
- Mantequilla - Jamón de york cortado en lonchas
- Queso emmental en lonchas - Nata
- Queso rallado, Sal, Pimienta negra recién molida

Preparación

Primero de todo **pon a derretir la mantequilla**, una forma de hacerlo es colocando la mantequilla en un recipiente a fuego lento hasta que se vaya derritiendo. Una vez este derretida mézclala con la leche.

Añade el resto de los ingredientes de los crepes y con la ayuda de una batidora mézclalo con cuidado para que no quede ningún grumo. **Déjalo reposar durante unos quince minutos** aproximadamente.

Ponlo en una sartén antiadherente a fuego lento y previamente engrasado con un poquito de mantequilla.

Vierte un poco de la masa de los crepes y ve moviendo la sartén para hacer que la masa se extienda por toda su superficie.

Cuando se cuaje, **dale la vuelta con mucho cuidado** para que no se rompa. Hazlo por el otro lado y ponle una loncha de queso sobre el crepe y una loncha de jamón.

Dobla el crepe sobre sí mismo y luego ponlo en una placa de horno salseada en su base con un poco del resto de nata líquida. El resto de los crepes los harás de la misma manera.

Coloca el queso rallado encima de los crepes e introduce el preparado en el horno, a una temperatura de unos 200° C, hasta que se gratine.

Solo te quedará **servirlo muy caliente** y con el queso del interior del crepe derretido.

Pastel de verduras



Ingredientes

Judías verdes - Zanahorias- Pimientos Rojos - Calabacines Huevos - Nata líquida

- Queso Gruyere rallado - Atún en conserva - Mantequilla - Sal

Preparación

Corta las zanahorias en pequeñas tiras finitas y alargadas, haz lo mismo con los pimientos y con los calabacines.

Luego **cuece las zanahorias, las judías verdes, los pimientos y los calabacines** en una cazuela, después escúrrelo todo. Pon el atún en un pequeño bol y añade la nata, bate los ingredientes **hasta que se haga un puré**. Después de todo separa las claras de los huevos y móntalo echando un poco de sal.

Por otro lado en otro bol bate las yemas de los huevos e incorpora el queso de gruyere rallado, añade por encima el puré de atún y las claras de huevo montadas. Todo esto tienes que ir removiéndolo suavemente.

Engrasa con mantequilla el interior de un molde haciendo una capa de crema y otra capa de pimiento y calabacín, otra capa de crema y otra capa de pimiento y así sucesivamente. Por encima puedes colocar la última capa donde estén las judías verdes y las zanahorias. **Alísalo todo y tápalo con papel de aluminio**, puedes colocar la fuente en el horno a una temperatura aproximada de 150° C.

Para saber si esta cocido, tendrás que hacer la prueba **pinchando con un palillo hasta el fondo**, si sale seco significará que está cocido en caso contrario manteno un rato más en el horno hasta que quede cocido para ser consumido.

Falafel, albóndigas árabes de garbanzos



Sin duda alguna, una de mis recetas árabes de cabecera es el falafel. Son unas albóndigas hechas a base de garbanzos, que pueden resultar geniales para comer como aperitivo en una especie de sandwich con pan pita, por supuesto. **Son bastante sencillas de preparar y tampoco es que vas a necesitar muchos ingredientes.** Simplemente debes tener ganas de experimentar con la comida árabe y disfrutar.

Ingredientes:

- Medio kilo de garbanzos remojados y hervidos
- Una cebolla picada
- Dos dientes de ajo picados
- Semillas de sésamo
- Una cucharada de polvo para hornear
- Sal, pimienta, perejil picado y comino

Preparación:

Toma los garbanzos previamente hervidos y ponlos en el vaso del procesador o licuadora junto con la cebolla y los dientes de ajo picados. Procésalos hasta que quede formada una pasta homogénea y espesa. **También condimenta con sal y pimienta, una pizca de comino y agrega la cucharadita de polvo para hornear.**

Luego debes formar pequeñas albóndigas con la mano y rebozarlas en las semillas de sésamo. Mientras tanto, debes poner aceite a calentar en una sartén o, si lo prefieres, hacerlas al horno.

Una vez que estén doradas, sea cual sea el procedimiento que hayas escogido, retíralas del fuego.

Lo mejor para comerlas es con un buen pan pita (pan árabe), **añadiendo tomate, cebolla y perejil picado, además de una buena ración de salsa tahina** (de sésamo). También van perfectamente con ensaladas o lo que te parezca bien.

Pato a la naranja



El pato a la naranja es una de las recetas más tradicionales que existen a la hora de escoger esa carne no tan habitual para la mayoría como propuesta principal. De carne magra, con una coloración más oscura que la del pollo y con un sabor más agreste, **el pato puede ser una interesante opción para aquellos que buscan otras maneras de saborear los diferentes platos de cocina.** Por esta misma razón, aquí te presentaremos una receta que puede llegar a deleitar tu exigente paladar.

Ingredientes:

- Un pato de 2 kilos sin las vísceras - --Una cebolla grande
- Una zanahoria - - Tres dientes de ajo,
- Medio litro de caldo de ave - - Cuatro naranjas
- Una medida pequeña de brandy - - Dos cucharadas de azúcar
- Aceite ,Sal, pimienta, tomillo y salvia

Preparación:

Esta receta para hacer el pato a la naranja es ideal para ser realizada en una cazuela de barro o en una olla grande. **Primero debes trocear el pato y dorarlo en la cacerola con aceite, retirándolo luego de unos minutos.** En ese mismo fondo de cocción debes colocar la cebolla finamente picada, los dientes de ajo y la zanahoria cortada en cubos.

Cuando finalmente esté a punto la cocción de los vegetales, añade el caldo de ave, condimenta con sal, pimienta y hierbas, agregando además el zumo de dos de las naranjas que tienes para la preparación. **También reincorpora el pato y deja que se cocine, añadiendo un poco más de líquido si fuera necesario.**

Mientras tanto, debes poner a calentar el brandy con los gajos de las otras dos naranjas restantes. No dejes que hierva y sobre el final añade también un poco de azúcar a la preparación. No olvides de servir el pato con su salsa de cocción y además unos gajos de naranja con brandy. Puedes acompañar con la guarnición que tu desees, ya sean patatas, purés de vegetales o algún arroz, **respetando que sea un acompañamiento más bien suave y que no contraste demasiado con el agrí dulce de la receta principal.**

Acelgas con patatas



Ingredientes:

- 500 grs de patatas medianas
- 1 kg de acelgas
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Agua y sal

Cómo hacerlo:

Limpiar las acelgas en agua fría, separando las hojas verdes y raspando los tallos, quitándoles los hilos más gruesos. Cortar los tallos.

Poner a cocer las acelgas en una olla con bastante agua y un poco de sal, hasta que los tallos estén tiernos; algo más de media hora.

Las patatas peladas y a grandes trozos se cuecen aparte en otra olla con agua y sal.

Una vez cocidas las acelgas y las patatas por separado, se escurren y se sofríen en una sartén grande, con un poco de aceite de oliva y ajo picado, rehogándolo todo unos tres minutos.

Se apartan y se sirven calientes.

Alubias con chorizo



Ingredientes:

- 500 grs de alubias blancas (remojuadas desde el día anterior)
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Medio vaso de aceite de oliva virgen
- 200 grs de chorizo serrano en un trozo

Cómo hacerlo:

Poner las alubias con agua al fuego, dejar hervir, retirarlas del agua de cocción y volver a ponerlas con agua limpia fría.

Agregar la cabeza de ajo limpio y enjuagado, lo mismo que el resto de las verduras, enteras, así como el aceite de oliva, el chorizo con varios cortes dados y el pimentón.

Cubrir bien de agua y dejar hervir en una olla a presión durante 50 minutos, y en una olla normal durante dos horas y media.

Si es una olla a presión, una vez destapada, volver a ponerla al fuego para ligar bien el guiso, comprobando de agua y de dureza. Sazonar cuando las alubias estén tiernas.

Conejo con garbanzos



Ingredientes:

- 1 conejo sin piel de 1 kg aproximadamente
- 250 grs. de garbanzos
- 250 grs. de acelgas
- 1 cebolla grande
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Medio vaso de aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz
- Medio vaso de vino fino
- Agua y sal

Cómo hacerlo:

Limpiar el conejo y trocearlo.

Poner en una cacerola el aceite de oliva a calentar y echar la cebolla y el ajo picados.

Quando tome color la cebolla, añadir los trozos de conejo y dejarlos dorar, dándoles vueltas y añadiendo el vino.

Agregar los garbanzos, que estarán en remojo desde unas ocho horas antes, y cubrir el guiso con agua.

Poner las acelgas limpias y troceadas, el laurel y el tomillo. Rehogar sazonando y dejar cocer alrededor de una hora, hasta que ablanden los garbanzos.

Apartar, dejar reposar y servir caliente.

Arroz a la marinera

Ingredientes:

- 250 grs de gambas arroceras
- 250 grs de mejillones
- 250 grs de choco o calamar
- 250 grs de almejas
- Un vaso y cuarto de agua lleno de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 5 dientes de ajo
- 3 pimientos verdes
- 3 tomates medianos
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal y agua
- Una pizca de azafrán



Cómo hacerlo:

Quitar las cáscaras a las gambas, sazonarlas y reservarlas.

Abrir los mejillones, quitarles las cáscaras y reservarlos junto con el caldo colado.

Hacer un sofrito con la cebolla, 4 dientes de ajo y los pimientos troceados. Cuando estén dorándose, añadir los tomates pelados y cortados a trozos y un poco de sal. Desde el principio, incorporar los choclos troceados para que se vayan poniendo blandos.

Cuando el refrito esté bien hecho, agregar el arroz y rehogar.

A continuación echar cinco vasos de agua caliente, contando con el caldo de los mejillones, y una pizca de azafrán.

A los ocho minutos, echar las gambas y las almejas comprobando el nivel de agua y sal.

Dejar hervir un par de minutos e incorporar los mejillones.

Echar el otro diente de ajo machacado con un poco de perejil y dejar un minuto. Apagar el fuego dejándolo reposar unos cinco minutos más.

Besugo al horno



Ingredientes:

- *Un besugo de 1 kg (besugo de la pinta o voraz)*
- *3 dientes de ajo*
- *Medio vaso de aceite de oliva de la Sierra*
- *Perejil picado*
- *Sal*

Cómo hacerlo:

Limpiar el besugo y descamarlo. Darle unos cortes en los lomos y salar por dentro y por fuera.

Colocarlo en una fuente para horno o besuguera y rociarlo con aceite de oliva.

Meter al horno, previamente calentado, durante un cuarto de hora.

Mientras, aparte, picar muy pequeños los ajos y sofreírlos en una sartén con aceite. Apartarlos cuando doren y antes de que se quemen.

Sacar el besugo del horno y rociarlo con aceite de oliva y los ajos fritos, junto con perejil muy picado.

Servir bien caliente.

Bacalao con patatas



Ingredientes:

- 500 grs de bacalao seco, salado
- 750 grs de patatas
- 4 dientes de ajo
- Perejil
- Un vaso de aceite de oliva
- Sal y Agua

Cómo hacerlo:

Poner el bacalao a remojo unas 24 horas, en trozos limpios, pero sin quitarles la piel.

Colocar una cazuela a fuego lento, con el aceite y los ajos troceados, y echar con cuidado los trozos de bacalao.

Mover, agitando suavemente, la cazuela cuando hierva para que emulsione la salsa.

Pelar y cortar las patatas a trozos o rodajas gruesas y echarlas a la cazuela, uniéndolas al bacalao.

Cubrir con agua y dejar cocer unos veinte minutos, comprobando de sal. Echar perejil picado.

Apartar y servir caliente.

Coliflor con fideos



Ingredientes:

- 1 coliflor grande
- 4 dientes de ajo
- 250 grs. de fideos semigruesos
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Pimienta molida
- 1 limón
- Sal y Agua

Cómo hacerlo:

Lavar la coliflor, quitar tallos y hojas exteriores y poner a cocer en agua con sal, hasta que esté tierna.

Sacarla, dejarla escurrir y reservar el agua de la cocción.

Aparte, refreír en una cacerola los ajos cortados con un poco de aceite, apartando el recipiente cuando doren. Agregar el pimentón y enseguida el agua de la cocción reservada.

Se vuelve a poner al fuego y cuando hierva se añaden los fideos y algunos trozos de coliflor, sal y un poco de pimienta molida.

Apartar cuando esté listo el fideo y rociar con unas gotas de limón.

Servir en platos soperos, caliente.

Fideos con almejas



Ingredientes:

- 500 grs de fideos semigruesos
- 250 grs de almejas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates maduros
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- Pimiento morrón
- Aceite de oliva
- Sal y Agua

Cómo hacerlo:

Sofreír los ajos, la cebolla y el laurel. Añadir pimiento y tomate troceado.

Mientras, cocer con un poco de agua las almejas hasta que se abran, apartarlas y reservarlas con el líquido.

Poner en una olla el sofrito, agregarle el agua de las almejas, hervir y agregar los fideos semigruesos durante unos diez minutos.

Echar las almejas enteras, con pimiento morrón troceado, sazonar y poner perejil picado.

Dar un último hervor de dos minutos, apartar y servir caliente

Solomillo relleno



Ingredientes:

- 2 solomillos ibéricos con 1,5 kg aproximadamente
- 250 grs. de chorizo fresco
- 2 huevos cocidos
- Un vaso de vino blanco
- 5 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra de la Sierra de Cádiz

Cómo hacerlo:

Extraer la parte interior del solomillo clavando un cuchillo a lo largo y girando el cuchillo sobre sí mismo.

Trocear el chorizo sin piel junto los huevos y tres dientes de ajo, añadir sal y pimienta y mezclarlo para el relleno.

Rellenar y cerrar con palillos.

En una cacerola poner el aceite, freír los ajos y el laurel, dorar los solomillos y agregar el vino Blanco. Dejar cocer unos diez minutos aproximadamente.

Al apartarlo, dejar enfriar y cortar en rodajas. Acompañar con su propia salsa en caliente.

Cocido

Preparación:

Se ponen los garbanzos en remojo durante toda la noche. Se pone a la olla con la carne y se cubre de agua fría, se pone al fuego y cuando empieza a hervir se va sacando la espuma que se forma en la superficie. Cuando ha hervido unos 20 minutos, se añaden los garbanzos, y se vuelve a repetir la operación de castrado de la espuma.



[Cocido](#)



Se prepara el cocido muy ligero, con poca grasa y sin añadirle “añejo” ni huesos frescos o salados, y de este modo resulta un plato sabroso y más saludable

Los ingredientes:

- 750 gr de garbanzos
- Media pechuga de gallina
- 250 gr de morcillo de ternera (yo pido esa cantidad, pero siempre el carnicero pone algo más)
- 250 gr de magro de cerdo
- 250 gr de jamón curado
- un trocito de tocino ibérico
- 300 gr de cardos (un bote de cristal) o judías verdes
- Agua y sal



Si se hace en olla a presión, este es el momento de tajarla. En la mía es suficiente con 10 minutos de presión; cuando deja de echar vapor, se destapa y se añade la verdura, se deja cocer cinco minutos más y listo. Es en este momento cuando se puede sacar el caldo sobrante, estupendo para hacer una sopa.

Después se sala al gusto y se sirve por un lado el cocido y en fuente aparte la carne.



Este plato está muy rico y da para varios días, tanto la carne como los garbanzos congelan estupendamente. En casa gusta mucho la [ropa vieja](#) que se hace con esta carne.

Ropa Vieja



Ingredientes

Tan sólo hay que tener carne del cocido y patatas para freír. La carne que he puesto es pechuga de gallina, morcillo de ternera, magro de cerdo y un taco de jamón. El tocinito, aunque le sienta muy bien, lo eliminamos, por aquello del colesterol. Y cuando guardo la carne para hacer este plato, le añado un poquito del caldo para que luego las patatas estén jugositas.

Elaboración

Se cortan las patatas como para tortilla y se fríen. Mientras se corta la carne con las tijeras, eliminado huesecillos o ternillas, y se pone en una sartén, y luego se ponen todo junto al fuego, añadiendo como media taza del caldo del cocido. Se sala, se saltea y ¡ Listo ¡



Arroz con costillas y verduritas

Otra manera de preparar el arroz: con un surtido de verduras y unas costillas de cerdo ibérico. Queda sabroso y rico de verdad



Los ingredientes:

- 1 costillar de cerdo ibérico
- 1 paquete de verduras para freír
- un poco de aceite de oliva
- azafrán en hebra
- colorante
- sal

Preparación:

Se trocean las costillas, se les añade un poco de sal y se pone un poco de aceite en la paella para dorarlas. Para calcular la cantidad de aceite hay que tener en cuenta que esta carne suelta un poco de grasa, así que se debe poner un poco menos de lo habitual. Cuando las costillas están doradas por todos lados, se dejan en le borde de la paella y se saltean las verduras. Se añade un poco de agua, para que cueza un rato y así hacer el fondo de arroz.

Es muy cómodo utilizar estos preparados de verduras. Yo he utilizado una bolsa de 300 gr de verduras, que tiene pimiento verde y rojo, calabacín, cebolla...

Cuando la carne está tierna, se deja consumir todo el caldo. Entonces se añade el arroz, se saltea y por último se añade el agua, siempre en la proporción de una medida de arroz por dos de agua. Se rectifica de sal y se añaden unas hebras de azafrán y una rociada de colorante amarillo. Es importante que se cueza a fuego vivo en un principio, y a mitad de la cocción, se baja un poco. Cuando se consume todo el líquido, se deja reposar tapado durante unos minutos.

Lomo encebollado



Lo he servido con arroz blanco y la salsa de cebolla... ¡¡ qué rico ¡¡

Los ingredientes:

1 k de cinta de lomo ibérico en trozos

- 2 cebollas grandes
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco Montilla-Moriles
- 2 hojas de laurel
- un poco de aceite de oliva
- sal y pimienta

Preparación:

Se corta del lomo procurando que los trozos tengan un tamaño similar, y se ponen en una sartén con fondo cubierto con el aceite de oliva, las cebollas cortadas en gajos y los dientes de ajo enteros. Se deja que todo vaya dorando. y cuando la

cebolla ha cogido color, se añade el vino, el laurel, la sal y la



pimienta.



Cuando el vino se ha evaporado, se añade un vaso de agua y se deja cocer a fuego medio hasta que la carne esté tierna. Generalmente el lomo ibérico no necesita mucha cocción y se hace pronto... pero si la carne está dura, hay que añadir un poco más de agua para que se haga bien.

Arrollado de pollo al microondas

Esta receta es un pastel frío de carne, rápido y fácil y que está muy rico. Unas rodajitas de este pastel y una buena ensalada, se convierten en una comida o una estupenda cena de verano.



Los ingredientes:

- 1 kilo de pechuga de pollo triturada
- 200 gr de lonchas de queso cremoso
- 200 gr de jamón york
- 200 gr de jamón serrano
- un puñado de pistachos (o pasas o cualquier fruto seco)
- y latita de nata
- nuez moscada y pimienta



Preparación:

Se mezcla bien la carne de pechuga con los pistachos troceados, un poco de pimienta y nuez moscada, y un poco de nata.

Se extiende de forma regular (yo lo hice sobre el mismo papel de la carnicería, pero se puede hacer sobre varias capas de film de cocina). Se van poniendo capas de jamón, queso y jamón york, y se enrolla.



Si se hace en Microondas, hay que envolverlo bien en film de cocina, como se ve en la foto, y se programa 10 minutos a máxima potencia. Se le da la vuelta y se programa de nuevo 10 minutos a máxima potencia. Se deja reposar dentro del horno, y cuando se enfría ya está listo para



trinchar

Si se cuece en horno convencional, se rocía con un poco más de nata y se hornea a 200° durante unos 10 minutos, se le da la vuelta y se deja otros 10 minutos. Se deja enfriar y listo para trinchar.

Carne con Tomate

La carne con tomate es una de las recetas más habituales en cualquier casa de Andalucía, y se puede encontrar en la lista de tapas de casi todos los bares y tasquitas. Hay muchas maneras distintas de hacerla, como suele ocurrir con los platos de cocina popular, pero esta que presento, es una de las más ricas que yo he probado

Los ingredientes:

- kilo y medio de carne de ternera, cortada en tacos
- 3 dientes de ajo.
- 2 cebollas.
- 2 hojas de laurel.
- 1/2 vaso de los de agua, de vino fino de Jerez o Montilla
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de tomate natural triturado.
- Sal, pimienta y nuez moscada.



Se pone una sartén de tamaño adecuado en el fuego con el aceite y cuando está caliente, se echa la carne y se rehoga durante unos 10 minutos, vigilando que no se queme. Después se añaden las cebollas y los ajos, todo picado muy finito, y se rehoga otros diez minutos con la sartén tapada.



A continuación se añade el tomate, el laurel, el vino, medio vaso de agua y un poquito de nuez moscada; se deja hervir a fuego lento durante unos 40 minutos, con la cazuela tapada, vigilando que no se quede seco. Si hiciera falta, se añade un poco de agua caliente.



Cuando la carne esté tierna, se le pone la sal y un poco de pimienta y se deja hervir otros cinco o diez minutos y ya se puede servir.



Se puede acompañar de patatas fritas, en puré o como yo lo he hecho hoy, asadas en microondas.

Espirales al Parmesano



Los ingredientes:

300 gr de pasta

40 gr de parmesano

40 gr de almendras

20 gr de piñones

100 gr de aceite de oliva

150 gr de tomate triturado

1 diente de ajo

sal y pimienta



Preparación: Poner agua a hervir para cocer la pasta.

Entre tanto hacer un majadito con la albahaca, los piñones, las almendras y el diente de ajo, mezclar con el tomate y poner al fuego. Se añade el aceite poco a poco para ligar la salsa y se añade el queso rallado, un poco de sal y pimienta.

La salsa estará enseguida. Yo la he hecho mientras cocía la pasta.

Saltear la pasta en la salsa, servir y añadir una rociadita de parmesano recién rallado

Delicioso pastel de carne



Aquí tienes esta **un buen plato que con solo mirarlo ya da una noción de lo delicioso que es**, con un poco de paciencia y buena combinación se puede hacer deleitar a cualquier persona que le apetezca probar el plato. Prepáralo porque no te arrepentirás, te lo aseguro.

Ingredientes

- Carne de ternera
- Carne de cerdo
- Salchichas
- Huevos
- Claras de huevo
- * Zanahorias
- * Tazas de salvado
- * Mostaza
- * Consomé de pollo
- * Salsa inglesa

Preparación

Primero **coge un rallador de metal y ralla las salchichas y las zanahorias** para que así queden lo más pequeñas posibles, de esta manera solo se apreciará su sabor ya que esto es parte del relleno.

Luego la carne puedes picarla en trozos pequeños y lavarla bien para que se vaya eliminando todo tipo de microbios. Después ponlo a hervir en agua para que quede el consomé que es el agua de la carne hervida, mientras tanto pon a hervir huevos para la próxima utilización. Después de que ya se hayan hervido, **córtalos en pequeños trozos**, separa la clara de los huevos, ya que estos no sirven para el pastel.

Luego en un recipiente, **revuelve la carne anteriormente cortada**, los huevos que ya estén en trozos, las claras, la salsa inglesa, el consomé, las salchichas y las zanahorias rayadas y a todo esto le añades dos cucharadas de mostaza.

Por último **colócalo todo en un molde y pásalo al horno durante una media hora**. Pasado este tiempo ya tienes el plato listo solo para comerlo.

Carbonada Argentina



La carbonada es «un guiso» típico del noreste argentino y que también se consume en Chile y en Perú se llama loco. Lleva este nombre porque la carne se cocina hasta que está bien «chamuscada» y/o «carbonizada» y se cuece con todos los ingredientes restantes para que los sabores se mezclen, adquiriendo mayor variedad de sabores.

Ingredientes:

- 1 pocillo de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de zapallo trozado
- 1 kg de carne trozada en cubos pequeños
- 1/2 kilo de papas pequeñas
- 3 cebollas de verdeo
- 3 tomates maduros
- * 2 batatas
- * 2 zanahorias
- * 2 hojas de laurel
- * 6 duraznos frescos
- * 1 lata choclos amarillos
- * sal y pimienta

• **Preparación:** Dorar el ajo picado en el aceite, agregar la carne cortada en cubos pequeños, las cebollas de verdeo en rodajas (al medio), el tomate (pelado y pisado como puré). Verter la taza de caldo de puerros (bien caliente) y añadir: el zapallo trozado, las papas y batatas en cubos, las zanahorias en rodajas finas, el contenido de las latas de choclo, las hojas de laurel y condimentar a gusto. **Cuando los vegetales y la carne estén «casi» cocidos, agregar lentamente y mientras revuelves los duraznos en rodajas gruesas** (si no encuentras duraznos naturales puedes reemplazarlos por orejones secos o precocidos y/o ciruelas) y terminas la cocción a fuego lento para que los duraznos formen un almíbar con el caldo y los sabores de los vegetales dispuestos. **Puedes disponer para la cocción una olla grande para poder incorporar los ingredientes con espacio y poder revolver de manera cómoda.** Acuérdate de acompañar la fuente en la mesa con abundante cantidad de pan y bebida porque la alta concentración de sabores os provocará sed.

Sugerencia: Si deseas puedes reemplazar la carne de ternera por la carne de cerdo o trozos de pollo.

Paella para principiantes.



Lo más interesante de esta receta es que no hay que estar pendiente del reloj, sino que se añaden los ingredientes según se van picando. Pon los ingredientes encima de la mesa, coge un cuchillo bien afilado y enciende el fuego.

Ingredientes:

- 200 gr de arroz
- 2 medias pechugas de pollo (o 600 gr de magro de cerdo)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano (de los finitos)
- 1 tomate
- 1/2 vaso de vino blanco
- aceite, pimentón dulce y sal

Preparación:

Poner el aceite a calentar en una sartén grande y dorar la carne. Añadir un poco de sal a la carne. Cuando la carne esté dorada, con ese color tostado tan apetecible, se añaden los dientes de ajo picaditos. Picar el pimiento rojo en trozos no demasiado pequeños y añadir.



Picar el pimiento verde, en trozos similares, y añadir. Pelar, trocear el tomate y añadir (el tamaño no importa porque luego se deshace). Mientras se pican las verduras, también hay que mover un poco lo que está en la sartén, para que todo se cocine por igual... Cuando el tomate se ha cocinado y empieza a deshacerse, preparar el vasito de vino y la cucharadita de pimentón. El procedimiento es el siguiente: haz un hueco en la sartén para echar media cucharadita pimentón y que se tueste un poco (si se quema, tendrá mal sabor), cuenta hasta 10 y añade el vaso de vino encima del pimentón.



Deja que se evapore el alcohol y añade un vaso de agua. Dejar cocer hasta que se consuma casi todo el líquido. Añadir el arroz y doble cantidad (en volumen) de agua. Corregir de sal y dejar que se evapore todo el líquido.

Si estás cocinando para uno o para dos, no cambies la cantidad de ingredientes: antes de añadir el arroz es el momento de dividir lo que hay en la sartén y congelar este sofrito para el día de la “paella relámpago: calentar el sofrito y cocinar el arroz”

Escalopines al limón



Ingredientes

- Un solomillo de cerdo cortado en rodajitas
- El zumo de un limón
- Un poco de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

Se pone una sartén al fuego con un poco de aceite. Cuando está bien caliente se marcan los escalopines. Esta carne está hecha de momento, así que vuelta y vuelta, y antes de retirarlos, se salpimenta y se añade el zumo de limón, se reduce el jugo y listo para servir.

Alubias de la Granja con verduritas y jamón

Esta es una forma estupenda de tomar legumbres: un plato rico y saludable, y muy fácil de preparar.



Ingredientes:

- Medio kilo de alubias de la Granja
- 450 gr de zanahorias baby congeladas
- 450 gr de cados congelados -450 gr de cebolla congelada
- Un trozo de jamón -Dos dientes de ajo Sal y pimentón



Preparación:

Las alubias se ponen en remojo la noche anterior. Se ponen en la olla y se cubren de agua. Entretanto se van cortando en trozos pequeños las zanahorias y los cardos, que se añaden a la olla sobre las alubias. Yo por comodidad le he puesto la verdura congelada, y se pueden poner otras verduras al gusto.

En una sartén se pone un poco de aceite y se doran los ajos y la cebolla, cuando está hecho el sobrito se añade a la olla, y antes de tatarla se le echa también el trozo de jamón y una cucharadita de pimentón



Se añade agua para que se haga bien la cocción, un poco de aceite de oliva y se tapa la olla. En la mía en 6 minutos están las legumbres tiernas y para comer, pero el tiempo depende de cada olla. También se pueden hacer cociendo a fuego suave y medio tapadas.

[Lenguado a la plancha](#)

Me encanta ir al mercado de Isla Cristina y ver los puestos de pescado, y por supuesto traerme alguno para la comida. En esta ocasión ha sido lenguado, ¡Y que lenguado! Exquisito...



Los ingredientes:

- 2 lenguados de ración
- un poco de aceite para pincelar la plancha
- sal
- limón

Preparación:

Simplemente se pone la plancha bien caliente y se pincela con un poco de aceite de oliva. Como eran bien grandes, los he hecho de uno en uno, para que se mantenga el calor en la plancha en la medida de lo posible... una rociadita de sal, rodajitas de limón para salir guapo en la foto, y al plato



Filetes rusos



Los ingredientes:

- 1 kilo de carne de cerdo picada
- 250 gr de pan rallado
- El zumo de dos limones
- Perejil
- Sal
- Huevo batido y pan rallado para empanar
- Aceite de oliva para freír.
-

Preparación:

Se pone la carne en un bol y se espolvorea con el perejil picado y la sal, se añade el zumo de limón y el pan rallado que admita. A mi me gusta el pan rallado en casa y con el pan no demasiado duro. Se mezcla todo bien y se hacen bolas de masa, se aplastan y se pasan por huevo batido y pan rallado.

Se pone a una sartén con aceite de oliva al fuego, y cuando está bien caliente, se fríen los filetes. Se dejan unos minutos sobre papel absorbente, y se sirven acompañados de rodajas de limón.

Pierna de cordero

Ingredientes:

- 2 piernas de cordero
- 500 grs. de manteca
- 6 cebollas
- 2 cabezas de ajo
- Tomillo, romero y laurel
- Media copa de brandy de Jerez
- Medio vaso de vino blanco
- Sal y pimienta



Cómo hacerlo:

Cortar las piernas de cordero en cuatro trozos. Salpimentarlas y ponerles el tomillo y el romero.

Freír los trozos de cordero en manteca blanca y sacarlos cuando estén dorados.

En la misma grasa en la que se han frito las piernas, rehogar los ajos y las cebollas cortadas a trozos durante treinta minutos.

Agregar al sofrito el brandy y el vino blanco, dejándolo cocer quince minutos más.

Pasar por el chino y añadir esta salsa a los trozos de piernas.

Cubrirlo todo con agua y un poco de sal, dejándolo cocer durante una hora aproximadamente, rectificando de sal.

Servir caliente acompañado de patatas fritas o verduras.

Ingredientes:

Huevos a la flamenca

- 4 huevos frescos
- 100 grs de guisantes
- 2 patatas
- Pimiento morrón
- 100 grs de chorizo
- 100 grs de jamón
- Aceite de oliva
- Sal



Cómo hacerlo:

1. *Freír las patatas en trozos pequeños y hervir los guisantes.*
2. *Poner un huevo en cada cazuela de barro con un poco de aceite.*
3. *Agregarle alrededor las patatas fritas y los guisantes. Colocar unas rodajas de chorizo y unos trocitos de jamón. Sazonar.*
4. *Meter al horno unos instantes para majar el huevo. Sacar y servir caliente.*

Panizas

Ingredientes:

- 250 grs. de harina de garbanzo
- 1 lt de agua (se usará 1 vaso y $\frac{3}{4}$ por cada vaso de harina)
- Aceite de oliva
- Sal



Cómo hacerlo: *Diluir la harina poco a poco en un cazo con agua, evitando grumos. Echar sal. Poner el cazo a fuego lento hasta conseguir una masa espesa, removiendo para que no se queme durante la cocción. Volcar la masa en un plato hondo y dejar unas cuatro horas para que repose. Una vez cuajada, le quitamos los bordes curvos para que resulte un cuadrado que rebanaremos en láminas de medio centímetro aproximadamente. Ponemos bastante aceite en una sartén y freímos las rebanadas, dorándolas por ambos lados.*

Se sirven calientes o frías, según gustos .picar la cebolla cruda y el perejil muy fino.

Patatas al ajillo

Ingredientes:

- 500 grs de patatas
- 6 dientes de ajo
- Un poco de comino
- Una cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal y agua



Cómo hacerlo:

Pelar y cortar las patatas en rodajas y freír como para una tortilla, pochadas en bastante aceite de oliva. Sacarlas y reservarlas.

Majar los ajos en crudo, con un poco de cominos y una pizca de sal.

Poner las patatas en una cazuela de barro, con un poco de aceite de freírlas y agregar el pimentón y el majado cubrirlo con agua.

Mover con cuidado en vaivén y rectificar de sal.

Apartar cuando el agua haga salsa y servir caliente.

Quiche Lorraine



Las cantidades que se indican son para un molde de 23 cms. de diámetro.

Ingredientes:

Masa quebrada: 175 grs. de harina
80 grs. de mantequilla - 1 huevo
1 cucharadita de agua - sal

Relleno:

150 grs. de beicon - 1 ó 2 pimientos verdes
3 huevos - 100 ml. de nata líquida
150 grs. de queso emmental - pimienta blanca y sal

Elaboración

Masa quebrada: En un bol hacer un volcán con la harina, añadir la mantequilla reblandecida y cortada en trocitos, incorporar el huevo, agua y la sal. Mezclar hasta formar migas de pan, pasar a la mesa y amasar ligeramente; no mucho, sólo lo justo para que los ingredientes estén incorporados. Dejar enfriar la masa en el frigorífico durante 30 minutos.

Relleno: Mientras freír el beicon y los pimientos. Extender la masa sobre papel film y poner en el molde, pinchar la masa con un tenedor. Precalentar el horno a 180° y hornear la masa sola durante 12 minutos. Sacar y dejar enfriar; repartir sobre ella el beicon y los pimientos. Batir los huevos, añadir la nata, el queso emmental, la pimienta y la sal. Repartir esta mezcla sobre la masa y hornear nuevamente durante 30 minutos.

Tarta de verduras



Preparación:

Saltear los zapallitos con la cebolla. Luego, mezclarlos con la espinaca apenas picada, la leche, el queso rallado, los huevos, sal y nuez moscada. Colocar el disco de masa en una tartera, agregar la mezcla y hornear. Servir las porciones decoradas con rodajas de tomate y hojitas de albahaca

Ingredientes

- 1 disco para tarta
- 1 taza de espinaca apenas blanqueadas
- 2 zapallitos cortados en láminas
- 1/2 cebolla picada
- 3 huevos
- 4 cdas. de leche
- 3 cdas. de queso rallado
- sal y nuez moscada

Hígado con Cebolla



Rociar los filetes de hígado con el jugo de limón, salpimentarlos a gusto, pasarlos por la harina, aparte batir los huevos, agregar la cebolla picada muy fina, sazonar a gusto. Pasar los filetes de hígado por el batido de huevo y rebozarlos luego en el pan rallado. Calentar el aceite junto con la manteca y freír los filetes hasta dorarlos de ambos lados. Escurrirlos y servirlos caliente con papas fritas, o arroz blanco.

Ingredientes

- Ingredientes para 4 porciones:
- 400 gr. de hígado cortado en filetes
- 1 cda de jugo de limón
- 2 cdas de harina
- 2 huevos batidos
- 1 cebolla picada fina
- 50 gr. de pan rallado
- Sal y pimienta a gusto
- 1/2 taza de aceite
 - 2 cdas de manteca

Milanesas de ternera



Pase las milanesas por el huevo batido y luego por el pan revuelto con sal y pimienta; sacuda el exceso de pan. Fría las milanesas hasta que estén ligeramente doradas. Quite el exceso de grasa con una servilleta de papel.

Las milanesas se pueden servir con puré de papa o con col cocida. Para enriquecer el plato se puede poner, antes de empanizar las milanesas, una rebanada de queso y otra de jamón.

Ingredientes

- 2 huevos batidos
- 6 milanesas de bola de ternera
- 1 taza de pan molido
- aceite para freír
- sal y pimienta

Osobuco



Se salpimientan los osobucos y se enharinan generosamente. Se pica la cebolla y, en una cazuela amplia (de tapa), se blanquea en el aceite, a fuego medio. Se sube el fuego y se doran bien los osobucos. Se incorpora, primero el vino blanco (mejor echarlo alrededor de la carne, no encima) y luego un poco del caldo (muy poco: las salsa ha de quedar espesita); a los dos o tres minutos, unas cucharadas de la salsa de tomate.. Se baja el fuego y se tapa la cazuela. Se majan en el mortero el perejil y los dientes de ajo, se incorpora a la mezcla el zumo de medio limón, y se vierte sobre el guiso. A los pocos minutos se corrige la sal y se añade un poco de caldo y de salsa de tomate), un par de golpes de pimienta y la ramita de canela. Se controla de vez en vez cómo va la salsa y su consistencia, se riega la carne con la misma y, si es preciso, se corrige la posible escasez echando más caldo y/o más salsa de tomate, al gusto. A la hora u hora y media de fuego lento con la cazuela tapada (depende del tamaño de las osobucos y de la edad del animal al que se los quitaste) la carne empezará a despegarse, lo que quiere decir que ya está casi hecha. Se sube le fuego, se quita la canela, y sobre cada tuétano se rocía un chorrillo de zumo de limón y se pone 1/4 de anchoa triturada. Se sube de nuevo el fuego, se riega por encima con la salsa, se tapa la cazuela, y a los cinco minutos estará listo.

Ingredientes

- 4 osobucos de ternera
 - 1 cebolla
- aceite virgen extra
- 1/2 vaso de vino blanco
 - 1 vaso de caldo
 - salsa de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil
 - 1 limón
 - harina
- 1 ramita de canela
- sal y pimienta

Colita de cuadril rellena



Desgrasar la carne y realizar un corte en la parte central a lo largo de la pieza. Salpimentar y reservar.

Para el relleno

Colocar en bol la carne picada, 2 cebollas de verdeo cortadas en rodajas finas, el ají rojo cortado en cubitos pequeños, las aceitunas negras fileteadas y el queso rallado. Mezclar con cuchara de madera. Agregar los huevos y el polvo de la gelatina sin sabor, salpimentar y mezclar bien. Rellenar con esta preparación el hueco realizado en la carne, dándole forma tubular, acomodar la colita de cuadril sobre la rejilla en una asadera para horno. Colocar como fondo de cocción el caldo y las cebollas de verdeo restantes, en trozos, llevar a horno precalentado y moderado 60 minutos, aproximadamente. El tiempo dependerá del tamaño de la carne. Una vez cocida, dejar enfriar, cortar en rodajas y servir fría acompañada con ensalada.

Ingredientes

- 1 colita de cuadril
- sal y pimienta a gusto
-
- Para el relleno
- 300 gr. de carne picada
- 4 cebollas de verdeo
 - ½ ají rojo
- 30 gr. de aceitunas negras
- 100 gr. de queso rallado
- 7 gr. de gelatina sin sabor
 - 2 huevos
- 500 c.c. de caldo de carne
 - sal y pimienta a gusto

Patatas cocidas rellenas



INGREDIENTES

- Dos patatas grandes y alargadas
- una garba de ajos tiernos
 - una cebolla
 - un pimiento rojo
 - un pimiento verde
 - 4 huevos
 - ½ litro de leche
 - tomatitos cherry
 - vinagre

o:

PREPARACIÓN

Cocer las patatas con piel y reservar.

Hacer un sofrito de los ajos la cebolla en juliana los pimientos a tiritas.

Cortar las patatas por la mitad y vaciarlas, hacer un puré con la patata.

Rellenar las patatas con el sofrito, hacer u hueco en el centro poner un huevo y meter al horno hasta que se cuaje.

Servir las patatas acompañadas de los tomatitos cherry dorados en la sartén y el puré de patata.

Albóndigas a la mallorquina



INGREDIENTES

- ½ kg de carne de cerdo picada
 - 100 gr de bacon
 - 100 gr de sobrasada
 - 1 huevo
 - 1 cebolla
 - 3 tomates maduros
- ½ taza de almendras picadas
 - harina
- nuez moscada, sal, pimienta, aceite de oliva.

***PREPARACIÓN**

Mezclar la carne con la sobrasada, el bacon picado y el huevo batido.

Condimentar con la sal, la pimienta y la nuez moscada, amasar y hacer la bolas, pasar por harina y freír. Aparte, en una olla se echa la cebolla picada, el tomate picado, las almendras y una taza de agua. Se pone al fuego, se vierten las albóndigas y se cuecen a fuego medio 20 minutos. Se pueden acompañar con patatas fritas cortadas a cuadraditos.

Índice general de recetas.

Acelgas con patatas	33
Albóndigas	14
Albóndigas a la mallorquina	76
Albóndigas de Pollo	10
Alubias a la Granjera	61
Alubias con chorizo	34
Arrollado al microondas	50
Arroz a la marinera	36
Arroz con costillas	46
Arroz con higaditos	19
Atún a la plancha	20
Bacalao con patatas	38
Berenjenas con carne	13
Berenjenas rellenas	8
Besugo al horno	37
Carbonada argentina	57
Carne con tomate	52
Carne mechada	22
Cocido	42
Coliflor con fideos	39
Colita de cuadril rellena	74
Conejo con garbanzos	35
Crepes gratinadas	29
Croquetas de arroz	12
Cus-cus con vegetales	15
Chorizo, patatas y huevo	23
Dorada al horno	27
Ensalada con queso	24
Escalopines al limón	60
Espirales al Parmesano	54
Falafel (albóndigas árabes)	31
Fideos con almejas	40
Filetes rusos	64
Gambas al ajillo	25
Garbanzos con acelga	17
Goulash	28
Guisado de ternera	16
Hígado con cebollas	71
Huevo frito	6
Huevos a la flamenca	66
Lenguado a la plancha	63

Lentejas con chorizo	18
Lomo encebollado	48
Milanesa de ternera	72
Osobuco	73
Paella para principiantes	58
Panizas	67
Pastel de carne	56
Pastel de verduras	30
Pastel Gallego de pollo	11
Patatas al ajillo	68
Patatas cocidas rellenas	75
Patatas sin freir	7
Pato a la naranja	32
Pierna de cordero	65
Pimientos asados	26
Pollo al vino	55
Quiche Lorraine	70
Riñones al Jerez	21
Ropa vieja	45
Solomillo relleno	41
Tarta de verduras	70
Tortilla de patatas	9