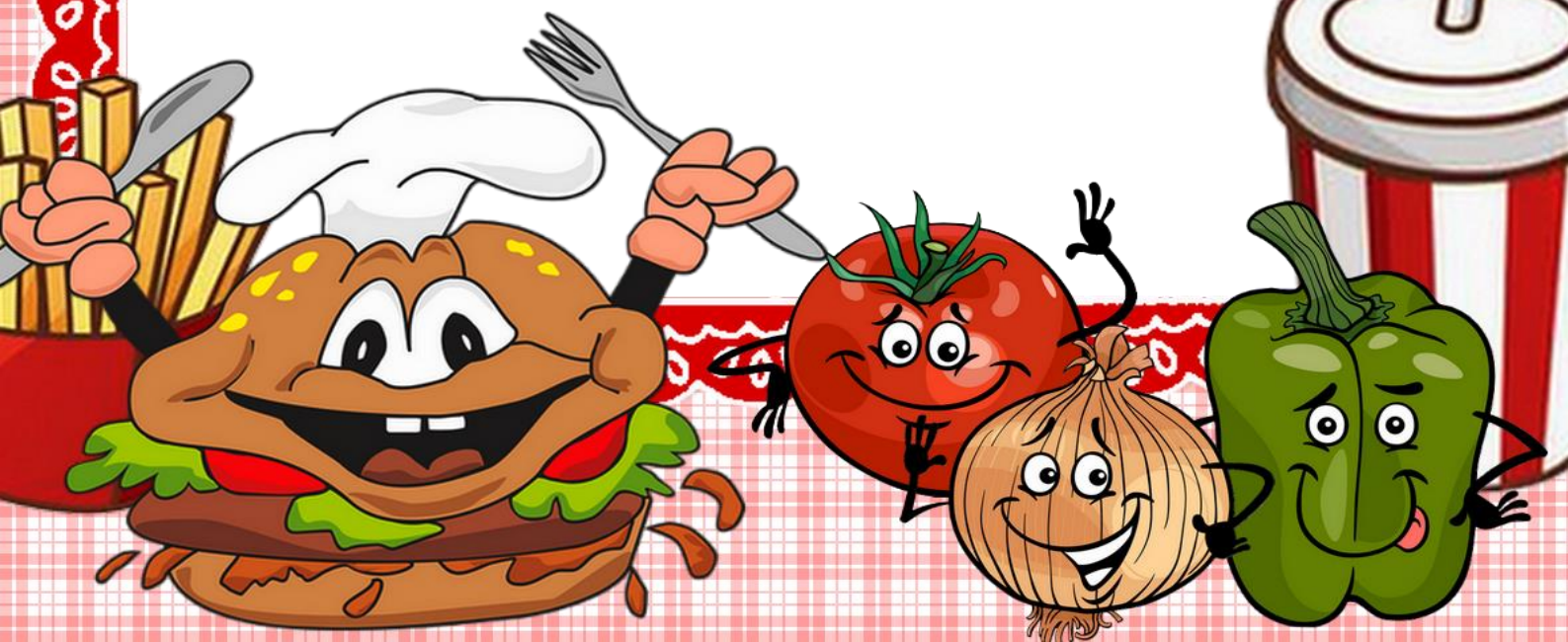


Buitrago del Lozoya



RECETARIO

Aula de informática curso 2022/2023



INDICE



ANTIPASTO DE BERENJENAS

ARROZ COM VERDURAS

BIZCOCHO ESPONJOSO

BIZCOCHO DE CHOCOLATE

CALDO GALLEGO

CALLOS A LA MADRLEÑA

COCIDO MADRILEÑO

COCIDO MONTAÑES

FABADA ASTURIANA

GUISO DE ALBÓNDIGAS

MINI TORRIJAS DE PAN (Con panecillos de hamburguesa)

PABELLO CHIOLLO

PALITOS DE NARANJA

PALOMETA EN SALSA DE ALMENDRAS

PREPARACION DE PIZZA CASERA

REMOJON ANDALUZ

REVUELTO DE VAINITAS

TARTA SELVA NEGRA

ANTIPASTO DE BEREJENAS



Ingredientes

- 2 berenjenas medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de hierbas aromáticas secas
- 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas soperas de vinagre balsámico
- 1 pizca de perejil
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal

Preparación

- 1.- Precalienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo. Aparte, lava las berenjenas, córtalas en cubos pequeños y colócalas en una bandeja para horno. Añade un chorrito de aceite de oliva, las hierbas picadas, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y hornea las berenjenas durante 20 minutos.
- 2.- Mientras se hornean las berenjenas, calienta una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Luego, saltea la cebolla y el ajo, ambos ingredientes bien picados. Incorpora el pimiento rojo también picado y saltea durante un par minutos. Añade este sofrito a la berenjena cuando hayan pasado los 20 minutos de horneado.
- 3.- Cubre el antipasto de berenjena y pimiento con papel de aluminio y hornea durante 20-30 minutos más, o hasta que las verduras estén bien cocinadas.
- 4.- Coloca las verduras en un bol y añade el vinagre de manzana, el vinagre balsámico, el perejil y sal al gusto. Mezcla y reserva en el frigorífico durante 30 minutos o toda la noche. Ten presente que si dejas que la preparación repose durante más horas en la nevera, el sabor se potenciará.
- 5.- Pasado el tiempo de reposo, ya puedes servir el antipasto de berenjenas a la vinagreta. Lo ideal es servir la caponata de berenjenas sobre tostadas de pan. Y si el pan es también casero, ¡mucho mejor!



ARROZ CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 🕒 Arroz
- 🕒 Pimiento rojo
- 🕒 Zanahoria
- 🕒 Cebolla
- 🕒 Ajos
- 🕒 Calabacín
- 🕒 Guisantes
- 🕒 Gambas
- 🕒 Calamares
- 🕒 Azafrán
- 🕒 Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Ponemos en un recipiente el aceite, sofreímos las verduras cuando están pochadas. Incorporamos los calamares y las gambas peladas, las damos unas vueltecitas e incorporamos el arroz. Rehogamos un poquito agregamos el fume que hacemos con unas raspas de pescado y las cabezas de las gambas y unas verduras. Machacamos un poquito el azafrán en al mortero y lo echamos al guiso dejamos hervir unos veinte minutos dejamos reposar un poquito y listo para comer.

BIZCOCHO ESPONJOSO

Ingredientes

- ♠ 125 g de mantequilla
- ♠ 125 g de azúcar
- ♠ 3 huevos
- ♠ 60 ml de leche
- ♠ 125 g de harina
- ♠ 1 cucharadita de polvos de hornear
- ♠ 60 ml de aceite de oliva



Preparación

1. Introduce en la licuadora la mantequilla y el azúcar y bate. Recuerda que la mantequilla y el resto de ingredientes deben estar a temperatura ambiente.
2. Añade los huevos uno a uno y sin dejar de batir. Como esta receta es en licuadora, podemos saltarnos el truco de separar las claras de las yemas.
3. Incorpora el aceite de oliva, la esencia de vainilla y sigue batiendo.
4. Tamiza la harina con los polvos de hornear, añade la mitad de la mezcla a la licuadora e integra.
5. Agrega la otra mitad de la harina y sigue batiendo.
6. Por último, vierte la leche.
7. Coloca la masa en el molde, esta vez uno rectangular de unos 26 cm de largo, y hornea con el horno precalentado durante 35-40 minutos, o hasta que esté listo.

Bizcocho de chocolate

Ingredientes:

- ♠ 1 postre de soja de chocolate
- ♠ 3 huevos tamaño L
- ♠ 3 medidas del envase de harina
- ♠ 2 medidas del envase de azúcar (se puede poner 1 y $\frac{1}{2}$)
- ♠ 1 medida del envase de aceite de girasol
- ♠ 1 sobre de levadura para postres.



Preparación:

- 1.- Ponemos al alcance de nuestra mano todos los ingredientes.
- 2.- Cascamos los huevos en un recipiente tipo "bowl" o ensaladera mediana y los batimos.
- 3.- Añadimos el resto de ingredientes comenzando con el postre de soja de chocolate para que nos sirva el mismo envase como medida del resto de ingredientes.
- 4.- Una vez mezclado, se incorporan las dos medidas de azúcar y la medida de aceite y se bate bien para intentar espumar un poco la mezcla.
- 5.- Se termina añadiendo las tres medidas de harina con el sobre de levadura para postres y se bate todo bien.
- 6.- En un recipiente para horno (puede ser una fuente mediana tipo pírrex) se unta con aceite y se le espolvorea un poquito de harina.
- 7.- Se echa en ese recipiente la mezcla que hemos realizado previamente.
- 8.- Se mete al horno, que debe estar precalentado, durante 35 mín a 180°.
- 9.- Una vez terminado el tiempo, pinchar con un palillo de brocheta para ver si sale seco.
- 10.- Sacar y tomar cuando esté frío.

Información:

Dificultad baja, tiempo de preparación y horneado 45 mín. Se le puede añadir nueces peladas Apto para intolerantes a la lactosa.

CALDO GALLEGO



Ingredientes

300 gr. alubia blanca
1/2 kg. carne de vaca
1 ud. hueso de espinazo
1 ud. hueso de caña
1 ud. hueso de jamón
200 gr. lacón
200 gr. costilla de cerdo salada
200 gr. cerdo (cabeza y oreja salada)
200 gr. tocino salado
2 ud. chorizo gallego
2-3 manojo grelos
1 kg. patata
100 gr. unto
pimentón dulce
harina
sal

Preparación

- 1 Desalar las carnes saladas poniéndolas en remojo con las alubias el día anterior
- 2 Lavar, trocear y escaldar los grelos para quitarles el amargor.
- 3 Pelar, lavar y cortar las patatas en trocitos pequeños.
4. Hacer una bola amasando el unto, el pimentón y un poco de harina.
- 5 En un recipiente con agua fría poner a cocer todos los huesos, la carne, las alubias y la bola de unto, espumando el caldo continuamente.
- 6 Cuando las alubias estén a media cocción, añadir las patatas, el chorizo y los grelos.
- 7 Rectificar de sal y si fuera necesario, y una vez cocido, retirar los huesos y la carne.

CALLOS A LA MADRILEÑA

INGREDIENTES;

- ❖ 750g de callos ya cocidos
- ❖ 1 cebolla
- ❖ 1 cabeza de ajos
- ❖ 1 guindilla
- ❖ 100 g de jamon
- ❖ 1c/c de harina
- ❖ 250g r de tomate frito
- ❖ 1 cucharadita pimenton dulce
- ❖ 1cucharadita pimenton picante
- ❖ 1 morcilla
- ❖ 1 chorizo
- ❖ 200 ml de vino blanco
- ❖ Aceite
- ❖ sal



ELABORACION

Picamos la cebolla y sofreímos. Añadimos la cabeza de ajos (pelados y picados) y una guindilla; lo sofreímos todo junto en una sartén con aceite. Le añadimos el jamon cortado en dados

Pequeños y después la harina, lo movemos todo bien y agregamos el tomate frito. Lo dejamos freír. moviéndolo constantemente, añadimos el pimentón, la morcilla y el chorizo enteros lo se evapore.

Añadimos, a la salsa de tomate. Los callos con su caldo y lo cocemos a fuego suave, sin dejar de mover, durante 20 minutos. Finalmente ponemos a punto de sal.

Cortamos en rodajas el chorizo y la morcilla, los servimos en una cazuela de barro, encima disponemos los callos calientes, lo dejamos hervir y los servimos bien calientes.

COCIDO MADRILEÑO



Ingredientes:

♣	Garbanzos	300 g
♣	Morcillo	400 g
♣	Tocino	200 g
♣	Huesos: rodilla, caña, espínazo y jamón	2 de cada
♣	Chorizo fresco (cocer aparte)	2
♣	Gallina	150 g
♣	Patatas	3
♣	Zanahoria	2
♣	Repollo	500 g
♣	Fideos cabellín	150 g

Preparación:

La noche anterior se ponen los garbanzos (con agua caliente) en remojo con un puñado de sal gorda para que no se encallen al día siguiente en la cocción. Empezaremos por poner a cocer, partiendo de agua fría todos los huesos y carnes. Durante todo el cocido, de principio a fin, retiraremos la espuma que se vaya formando con una espumadera. Iremos incorporando agua según se vaya evaporando, para que no se nos quede seco nuestro cocido.

El fuego lo pondremos a media potencia, cuando el agua empiece a hervir, añadimos los garbanzos escurridos. Desde que el agua vuelva a hervir, tardarán en estar tiernos entre dos y tres horas, hecho a fuego lento o bien 20 minutos en caso de hacerlo en olla rápida.

Recomendación: meter los garbanzos en una malla para poder sacarlos con facilidad al finalizar la cocción y así poder servir el cocido en los tres vuelcos tradicionales.

En un puchero aparte ponemos a cocer el repollo y en otra cacerola el chorizo para que no llene de grasa el caldo.

Cuando el cocido esté prácticamente hecho, incorporamos las patatas y las zanahorias peladas a nuestro cocido.

Al finalizar el proceso, sacamos las carnes y las servimos en una fuente a la que incorporamos el chorizo. Rehogamos el repollo y lo ponemos en una fuente con los garbanzos, las patatas y las zanahorias.

Para hacer la sopa colamos el caldo y añadimos los fideos cuando el caldo empieza a hervir, necesitamos dos o tres minutos para los fideos tipo cabellín.

Información:

Dificultad media, tiempo de preparación entre dos y tres horas y media, apto para las personas que no tengan intolerancia a las legumbres. Los fideos se podrán consumir de forma ordinaria en caso de que la persona no sea celíaca, empleando fideos sin gluten para estas.

COCIDO MONTAÑÉS



Ingredientes

- 300 gramos de alubias blancas
- 3 hojas de berza o col
- 1 trozo de cebolla
- 1 trozo de pimiento verde
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 2 trozos de costilla adobada
- 1 trozo de costilla fresca
- 3 patatas
- 1 trozo de panceta adobada
- 2 cucharadas soperas de pimentón dulce
- 1 pizca de sal

Preparación

1 Para preparar el cocido montañés lo primero que deberás hacer será preparar los ingredientes. El día anterior, pon las alubias en remojo y déjalas unas 12 horas. Al momento de cocinar el plato, escúrrelas bien.

2 coloca las alubias en una cazuela amplia con la cebolla pelada y cortada, el pimiento troceado, las costillas, la panceta adobada y el chorizo. Cubre todo con agua de maneja que sobrepase las alubias unos cuatro dedos. Pon la cazuela a fuego medio-alto hasta que empiece a hervir. Reserva las patatas, la berza y la morcilla.

3 Cuando empiece a hervir, con ayuda de una cuchara o una espátula, retira la espuma que se forma en la superficie. Añade un poco de sal y deja cocinar el cocido durante una 1 hora y 30 minutos a fuego medio-bajo. Ve añadiendo agua según sea necesario.

4 Mientras se cocina el cocido montañés, pela las patatas y lávalas. Además, corta en tiras las hojas de berza o de col, lamorcilla córtala en trozos o déjala entera, como prefieras.

5 Pasada la hora y media, incorpora las patatas a la cazuela, la berza y la morcilla. Para seguir la receta auténtica del cocido montañés, deberás chascar las patatas.

6 Añade 1-2 cucharadas de pimentón dulce y deja que el cocido montañés se cocine durante 30-40 minutos o algo más si hiciera falta. Ha de quedar todo bien tierno, sobre todo la carne, la panceta y las alubias. Cuando veas que ya está, apaga el fuego.

7 si te queda un poco claro el caldo puedes coger parte de las alubias, patatas y algo de verdura, triturarlo y añadirlo a la cazuela. Deja que hierva y se mezcle todo bien y listo. Puedes dejar enfriar el cocido y desgrasarlo si no quieres que tenga tanta grasa, ya que la grasa quedará en la superficie y podrás retirarla fácilmente.

FABADA ASTURIANA

Ingredientes

- 1/2 kg de fabes (alubias)
- 1 ó 2 morcillas asturianas
- 200 g de lacón
- 200 g de panceta o tocino entreverado
- 2 chorizos
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Pimentón al gusto



Preparación

1. Lavar las fabes, luego hay que dejarlas a remojo cubiertas por agua fría durante la noche anterior.
2. Añadimos en una cazuela, de preferencia baja y ancha , las alubias con el agua de remojo y cubrimos con esa agua hasta que quede un par de dedos por encima de las mismas. Introducimos la panceta, los chorizos, el lacón y las morcillas (previamente pinchadas con un tenedor para evitar que se rompan). Hay que poner atención para que las morcillas y los chorizos permanezcan siempre en la parte superior de la sopa, así evitamos que se rompan y se mezclen con los otros ingredientes.
3. Retiramos la espuma que se forma en la superficie con ayuda de una cuchara.
4. Dejamos que las alubias se cocinen lentamente a temperatura baja durante al menos 3 horas, moviendo de vez en cuando la olla. Durante este tiempo, añadimos agua fría en varias ocasiones para “asustar” las alubias (rompe el hervor y ayuda a que queden más suaves).

GUISO DE ALBONDIGAS



Ingredientes

500 gramos de carne picada mixta (vaca y cerdo)

1 cebolla

3 dientes de ajo

3 patatas medianas

2 zanahorias

4 cucharadas soperas de tomate frito

1 vaso de agua o caldo de carne

1 huevo grande

Perejil

Sal y pimienta

Harina o pan rallado para rebozar

Pimentón dulce

1 puñado de guisantes (opcional)

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

Romero

Aceite de oliva

Preparación

1 Prepara las albóndigas. Mezcla en un bol la carne picada, la harina o el pan rallado, el huevo y 1 diente de ajo picado. Condimenta con sal, pimienta y perejil. Arma las albóndigas con la mano. Haz clic al enlace para seguir nuestra [receta de albóndigas caseras](#) paso a paso.

2 Vierte un poquito de aceite en una sartén y pon a freír las albóndigas. No las dejes mucho tiempo, la idea es solo sellarlas. Sácalas y reserva.

3 Pela y pica en dados la cebolla, los pimientos y las zanahorias. Pon a pochar todo en una olla honda con un poquito de aceite (puedes utilizar el mismo que usaste para las albóndigas). Cuando los ingredientes estén pochados, añade

el vaso de agua o de caldo, así como también el tomate frito y las especias. Añade pimienta y sal.

4 Casca o chasca las patatas para que suelten el almidón y espesen la salsa. Añádelas junto a los guisantes. Deja cocer todo a fuego lento por unos 10 minutos.

5 Agrega las albóndigas y deja cocinar por 20-25 minutos más a fuego medio.

6 Rectifica de sal si es necesario y ¡listo! Adorna con hojitas de perejil, sirve y disfruta un guiso de albóndigas caliente y delicioso.

Miní torríjas de pan (Con panecillos de hamburguesa)

Ingredientes (4 personas):

- ♣ 8 panecillos para hamburguesa (míni búrguers)
- ♣ 1l. de leche
- ♣ 2 cucharadas de leche condensada
- ♣ 1 limón
- ♣ 1 naranja
- ♣ 2 ó 3 huevos
- ♣ Aceite de olíva vírgen extra
- ♣ 5 cucharadas de azúcar
- ♣ 1 cucharada de canela en polvo
- ♣ Agua de azahar (opcional)

Preparación:

1.- Pon a calentar en una cazuela, la leche y la leche condensada. Agrega unos trozos de cáscara de limón y naranja (sin llegar a la parte blanca), y cuece todo a fuego suave durante 5 minutos aproximadamente hasta que la leche quede bien aromatizada. Cuela la leche y espera a que se enfríe.

2.- Coloca los panecillos en un recipiente con agua de azahar (opcional) y aromatizada.



panecillos en hondo, riégalos con agua de azahar y vierte la leche por encima. Espera a que los panecillos

queden bien empapados (1 hora aproximadamente). Escúrrelos.

3.- Calienta abundante aceite en una sartén. Bate los huevos, introduce los panecillos y fríelos por los dos lados. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente de cocina.

4.- Mezcla el azúcar (5 cucharadas) con la canela en polvo (1 cucharada) y espolvorea las mini torrijas. Sirve y adorna los platos con unas hojas de menta.

Información:

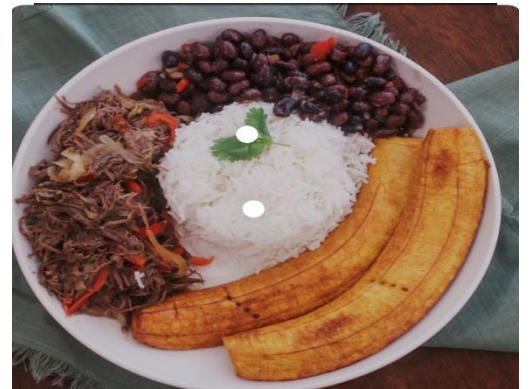
Las torrijas se consumen durante todo el año, pero durante la Semana Santa es cuando más se consumen. Antiguamente, por su alto contenido en nutrientes, era un plato destinado a mujeres que habían dado a luz.

Karlos Arguñano nos propone en esta receta unas torrijas caseras "versión mini" utilizando panecillos de hamburguesa (mini burgers). UN postre sencillo de hacer con un resultado 10 "para conquistar a los suegros". Tiempo de preparación 20 minutos. Tiempo total 1 hora 20 minutos.

PABELLO CRIOLLO

Ingredientes:

- ♣ 1 comida típica de Venezuela
- ♣ 2 500 gramos de Falda de la vaca
- ♣ 3 dos unidades de pimentón rojo
- ♣ 4 dos unidades de cebolla blanca
- ♣ 5 cuatros dientes de ajo
- ♣ 6 dos cucharadas soperas de salsa inglesa
- ♣ 7 una rama de cilantro
- ♣ 8 dos unidades de tomate
- ♣ 9 dos cucharadas de comino
- ♣ 10 300 gramos de caraotas negras
- ♣ 11 cuatro cucharadas soperas de papelón
- ♣ 12 una libra de arroz blanco cocinado
- ♣ 13 dos unidades de plátanos maduros
- ♣ 14 un litro de Aceite
- ♣ 15 una pizca de sal
- ♣ 16 una pizca de pimienta



Preparación:

1-Antes de realizar el pabellón criollo, el primer paso es alistar todos los ingredientes

2-En una olla a presión sellar la falda previamente aderezada con sal, pimienta y comino. Cuando estes dorada retirar y agregar la cebolla, el pimentón, el tomate sin piel y el ajo, todo picado finalmente, cocinar muy bien hasta que este blando.

3-Volver a llevar la carne a la olla, agregar la salsa inglesa, agua o caldo de res hasta que cubra un poco la carne. Incorpora también la rama de cilantro, un poco mas de comino, sal y pimienta. Tapa la olla a presión y cocina durante 1 hora y media.

4-Cuando esta lista la carne, con las manos o con un tenedor deshebra y lleva a la olla de nuevo para que absorba mas el sabor del resto de ingredientes. Reservar hasta el momento de servir.

5-Para las caraotas, desde la noche anterior déjalas en remojo, al momento de prepararlas agrega abundante agua en una olla a presión, añade las carotas con un poco de cebolla y sal, y deja cocinar durante 1 hora y media.

6- En una sartén prepara un sofrito con la cebolla, el pimentón rojo, el ajo cortado finamente y el papelón rallado. Luego, añádelo a las caraotas (si tiene mucha agua se puede retirar un poco), cocina a fuego medio hasta que espesen un poco, rectifica sabor con sal, comino y pimienta.

7- En una sartén aparte con aceite a temperatura media, fríe las tajadas de plátano hasta que estén doradas.

8- Finalmente, sirve el pabellón criollo venezolano con las caraotas negras, la carne mechada, el arroz blanco y las tajadas de plátano.

Información:

Dificultad para ablandar las caraotas deja mas tiempo en la olla presión unos 30 minutos más. Se le puede añadir unos huevos al gusto y listo para servir.

Palitos de naranja

Ingredientes:

- ♣ 1 huevo.
- ♣ 60 gr. De azúcar.
- ♣ 60 ml. De zumo de naranja.
- ♣ 30 ml. De aceite de girasol.
- ♣ Un yogur natural, al que, si se quiere, se puede azucarar, 125 gr.
- ♣ 6 gr. De polvos de hornear, una cucharada sopera a ras.
- ♣ 280 gr. De harina de trigo de todo uso.
- ♣ Pizca de sal.
- ♣ Canela.
- ♣ Azúcar.

Preparación:

- 1.- En un cuenco o recipiente vamos a echar el huevo y el azúcar. Batimos con las varillas hasta que veamos una cremita amarilla clara.
- 2.- Después añadimos el aceite, el zumo, el yogur y mezclamos hasta integrar.
- 3.- Rayamos la naranja, solo no ralléis parte amarga. Y lo mezcla, junto canela, como a ras. Mezclamos.
- 4.- Tamizamos la harina y los polvos de hornear sobre la mezcla, poco a poco. E iremos mezclando hasta que no tengamos grumos. Primero empezamos con las varillas y terminamos con una espátula.
- 5.- Por último, añadimos la pizca de sal que nos ayudará a potenciar el dulzor. Mezclamos muy bien.



piel de una la parte naranja, blanca porque añadimos a la con un poco de media cucharita

- 6.- La masa es una masa pegajosa y no se puede trabajar con las manos, así que nos ayudaremos de unas cucharas o de una manga pastelera.
- 7.- Colocamos una sartén al fuego con abundante aceite a fuego medio. Añadimos una pizca de la masa. Nos indicará cuando el aceite está perfecto para empezar.
- 8.- Con las cucharas como si estuviéramos cogiendo la masa de unas croquetas. Las echáis al aceite. Cocinamos a fuego medio bajo, para que se hagan bien por dentro. En una placa de inducción en el nº 5 para la primera tanda y lo bajamos al nº 4 para la segunda. El tiempo de cocinado es de unos 4 a 5 minutos aproximados.
- 9.- Una vez están fritos los palitos, los retiramos sobre papel absorbente y a continuación los pasamos por azúcar y canela. Tienen que estar aún calientes para que el azúcar se adhiera. Con las cantidades propuestas en los ingredientes salen unas 26 piezas.

Información:

Estos palitos de naranja son super rápidos y fáciles de preparar. Os sorprenderá mucho el resultado final por lo fáciles que son. Yo os digo, que vais a repetir seguro. Una merienda perfecta.

Y si se os han antojado unas rosquillas o roscos tradicionales, y no queréis meteros en estas recetas, porque requieren más trabajo. Estos palitos de naranja van a ser la solución perfecta a vuestro antojo.

Palometa en salsa de almendras



Ingredientes

- Palometa: 11/4kilo
 - Almendras: 100 gramos
 - Aceite: ¼ litros
 - Ajos: 5 dientes
 - Harina: 1 cuchara
 - Pan: 4 rebanadas
- Laurel.perejil.sal

Preparacion

Quitar la espina a la palometa y partirla en trozos, salarla y pasarla por harina. Calentar el aceite y freir los trozos de pescado sin que den muy dorados. Reservado en una cazuela.

En el aceite sobrante freir las almendras y rebanadas de pan. cuando estén frios .machacarlos en el mortero.junto con el perejil. Y los ajos.añadir a la cazuela con el aceite sobrante y una hoja de laurel,cubrir con ajos y rectificar de sal.

Dejar cocer a fuego lento hasta que la salsa espese.



PREPARACION DE PIZZA CASERA

Ingredientes

Harina 1.50g

Tomate 1.k

Queso variado 1.k

PREPARACION

En un bol se agrega 2 tazas de agua luego la harina se tamiza con 1 cucharada de sal. Se amasa bien hasta unir por completo y se deja reposar 1.h. Luego se vuelve amasar y extender y picar los tomates en rodajas y regarlos en la masa extendida, rayar los quesos y regarlos igual que los tomates y llevar al horno x 1 hora.

RECETA REMOJON ANDALUZ

Ingredientes

- ♠ 2 naranjas
- ♠ 250 gramos de bacalao desalado
- ♠ 3 huevos duros
- ♠ 1 cebolla tierna
- ♠ 100 gramos de aceitunas
- ♠ 1 chorro de aceite de oliva
- ♠ 1 pizca de sal
- ♠ 3 cucharadas soperas de vinagre
- ♠ 1 pizca de pimienta negra



Preparación

1 Para empezar con la receta de remojón andaluz, primero debes poner el bacalao en remojo si lo has comprado salado. Debes tenerlo 24 horas cambiando el agua cada 4 horas. Por otro lado, pon los huevos a cocer durante 10 minutos hasta que estén duros, retira, déjalos enfriar y reserva. A continuación, corta el bacalao en tiras o trozos, coloca una sartén con un chorro de aceite a fuego medio y deja unos minutos, retira.

1 Pela las naranjas y con cuidado, retira la piel y limpia bien la parte blanca que amarga. A continuación, deja los gajos bien limpios y corta en trozos, colócalos en una fuente de servir. Si lo deseas, puedes poner los gajos de naranja enteros.

2 Coloca los trozos de bacalao por encima de la naranja.

3 Corta las cebolletas en tiras o en trozos y, luego, pela los huevos duros.

4 Coloca todos los ingredientes en la fuente y encima del bacalao coloca la cebolleta en trozos. Por otro lado, debes cortar el huevo duro en rodajas o en trozos. Añade también unas aceitunas a la ensaladilla de naranja, estas pueden ser negras o rellenas.

5 -Prepara el aliño para la ensalada de naranja con bacalao. Para ello, en un bol coloca un buen chorro de aceite de oliva, vinagre y sal, mezcla bien.

7 Vierte el aliño por encima de la ensalada de naranja y bacalao y deja que llegue por todos los lados, ya que no se puede remover para mezclarlo, se rompería el huevo duro, las naranjas, etc. Añade también un poco de pimienta si te gusta e introduce en la nevera hasta la hora de servir. Se puede aliñar justo antes de servir. ¡A comer! Cuéntanos en los comentarios tu opinión y comparte con nosotros una fotografía del resultado final.

REVUELTO DE VAINITAS



Ingredientes

- ½ kilogramo de vainitas
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- ½ cebolla blanca mediana
- 1 cucharada sopera de ajo molido
- 1 chorro de leche
- 2 huevos
- 3 papas amarillas
- 1 pizca de comino molido
- 1 pizca de pimienta negra molida
- sal al gusto
- aceite para freír

Preparación

- 1 Empieza **lavando y** cortando las vainitas en piezas de 2 cm aproximadamente. Deshecha las puntas de los extremos. Reserva en un bowl
- 2 También **lava, pela y** corta en láminas medianas las zanahorias para cortarlas en cubos medianos, aproximadamente la mitad del tamaño de las vainitas. Reserva en otro bowl
- 3 Además, corta la cebolla y el tomate en cubos pequeños.
- 4 Con todos los ingredientes listos, calienta una olla y vierte un chorro de aceite. Cuando el aceite esté caliente, agrega la cebolla para hacer un aderezo básico. Remueve de vez en cuando hasta que se vea traslúcida.
- 5 Seguidamente, incorpora el ajo molido o de preferencia picado y deja sudar, luego añade el tomate picado y continúa moviendo de vez en cuando hasta que

el tomate se deshaga. **Sazona** con la pimienta negra molida, comino y sal al gusto.

6 **Agrega las vainitas picadas** y vierte agua hasta cubrir. Deja hervir hasta que estén al dente. Se incorporan las vainitas antes que las zanahorias porque tardan más tiempo en cocinarse.

7 **Añade las** zanahorias picadas, mezcla para que se distribuyan bien y llena con más agua hasta que cubra, luego tapa y deja cocinar alrededor de **15 minutos**.

8 Cumplido el tiempo de cocción, verifica que las zanahorias estén al dente y rectifica la sazón. Debe quedar un dedo de agua, ahí vierte un chorro de leche (también puede ser vegetal). Mezcla bien.

9 Aparte, en un bowl bate los dos huevos con una pizca de sal y vuélcalo encima de los vegetales sin remover. Tapa y deja cocinar por **5 minutos**, notarás que se van sancochando.

10 Cuando los huevos estén perfectamente cocidos, revuelve y reserva fuera de fuego.

11 Para terminar con el plato, lava, pela y corta las papas en rodajas gruesas para cortarlas en tiras gruesas y estas tiras en cubos medianos ligeramente más grandes que las zanahorias. Aparte, calienta abundante aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, **fríe** las papas.

12 Por último, **integra las papas fritas al revuelto de verduras y sirve** inmediatamente. ¡Buen provecho!

Tarta selva negra

Ingredientes

• PARA EL BIZCOCHO

- ♥ 3 huevos
 - ♥ 1 pizca de sal
 - ♥ 80 gramos de azúcar
 - ♥ 60 gramos de harina
 - ♥ 20 gramos de cacao en polvo puro
 - ♥ 1 nuez de mantequilla
 - ♥ 30 mililitros de licor de cerezas
-



♥ PARA LA CREMA DE CHOCOLATE

- ♥ 250 gramos de mantequilla
 - ♥ 250 gramos de leche
 - ♥ 110 gramos de azúcar
 - ♥ 80 gramos de chocolate fondant
 - ♥ 20 gramos de harina de maíz
-

♥ PARA LA COBERTURA

- ♥ 500 mililitros de nata líquida para montar
 - ♥ 75 gramos de azúcar glas
 - ♥ 1 cucharada de cacao puro en polvo
-

♥ PARA DECORAR

- ♥ 150 gramos de cerezas
-

Preparación:

Cómo hacer tarta selva negra: la receta original alemana

1. Monta las claras a punto de nieve

Casca los huevos del bizcocho. Separa las yemas de las claras. Monta estas últimas con la sal, con varillas eléctricas, hasta que estén a punto de nieve firme.

2. Blanquea las yemas

Coloca las yemas de huevo en un cuenco, añade el azúcar y bátelas, también con varillas eléctricas, hasta que estén blanquecinas.

3. Incorpora las yemas

Incorpora las claras a las yemas, poco a poco y con movimientos envolventes para que no pierdan volumen. Agrega la harina mezclada con el cacao, dejándolos caer a través de un tamiz o un colador de malla fina. Mezcla con suavidad hasta que se integren.

4. Cuece el bizcocho

Vierte la preparación en un molde desmontable de unos 18 cm de diámetro untado con mantequilla y cuece el bizcocho, en el horno precalentado a 180°, unos 25 minutos. Espera a que se temple, desmóldalo sobre una rejilla y deja enfriar.

5. Monta la nata

Coloca la nata de la cobertura, que debe estar muy fría, en un bol y móntala con el azúcar glas, mejor con varillas eléctricas. Resérvala en la nevera.

6. Haz la crema de chocolate

Deja la mantequilla a temperatura ambiente hasta que se ablande. Lleva a ebullición 200 g de leche con el azúcar.

Añade el chocolate troceado y remueve hasta que se haya fundido.

7. Agrega la leche con la maicena

Diluye la maicena en la leche restante y, cuando no tenga grumos, agrégala al cazo con el chocolate y cuece unos instantes, removiendo, hasta que espese. Retira del fuego y deja enfriar.

8. Incorpora la mantequilla


Bate la mantequilla ya ablandada, con varillas eléctricas, hasta que tenga una textura cremosa e incorpórala a la crema de chocolate fría. Mezcla bien y resérvala en el frigorífico.

9. Monta el pastel

Corta el bizcocho en 3 discos de diferente grosor y empápalos con el licor de cereza. Extiende una capa de nata montada sobre el disco más alto y deja la tarta en el congelador unos minutos. Luego, cúbrelo con una capa generosa de crema de chocolate. Reserva la que queda para decorar.

10. Reserva en el congelador

Coloca encima el bizcocho más fino, cúbrelo con casi toda la nata y tapa con el último disco de bizcocho (el de grosor mediano). Reserva la tarta de nuevo en el congelador unos minutos, para que endurezca el relleno. Deja enfriar la nata sobrante en el frigorífico.



RECETARIO DE COCINA
ALUMNOS Y ALUMNAS DE INFORMATICA
CEPA BUITRAGO DEL LOZOYA
CURSO 2022 - 2023