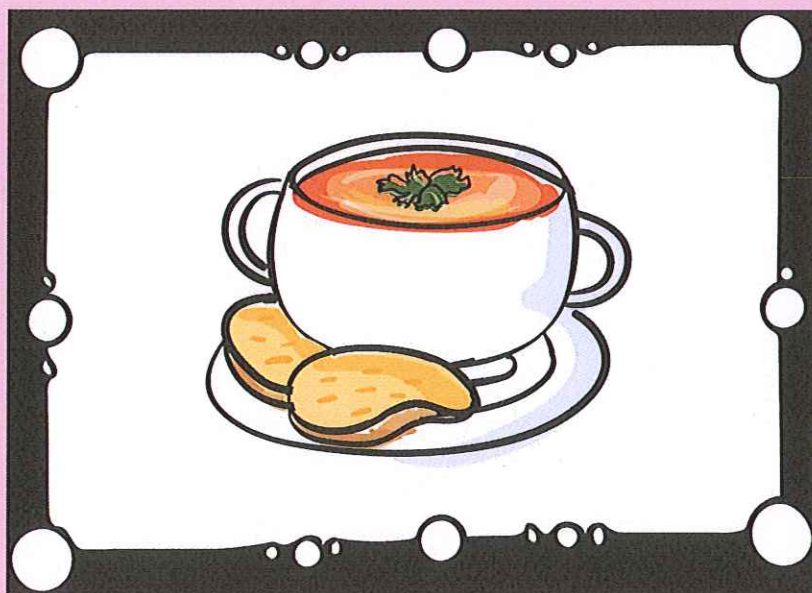




GUISOS





NOMBRE DE LA RECETA

Estofado de ternero



INGREDIENTES

Ternero de Guiso

Zanahoria (4 trozos)

Cebolla (1 pequeña)

Ajos (2)

Laurel (2)

Pimientos (3 trozos)

Patatas (4)

Aceite de oliva (un chorro)

Sal (a tu gusto)

~~Pimientos (3 trozos)~~ con Y.O. 2
Pimientos (a tu gusto)

Vino blanco (Medio vaso)

Tomate frito (un chorro)





ELABORACIÓN

1. Se sofríe en una sartén la carne y los ajos.
2. La carne y los ajos se meten en una olla Express.
3. En el aceite que ha quedado en la sartén se sofríe la verdura (Todo la verdura), se añade sal y pimienta al gusto. Añadimos el vino y el tomate, removemos hasta que se evapora el alcohol, lo metemos todo en la olla.
4. Añadimos la patatas cortadas en trozos y cubrimos de agua, añadimos el laurel y un poco de colorante alimenticio.
5. Cerramos la olla y en unos 45 min ya estaría hecho.
6. (Y nos importante) **Comen.**

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Javier González Munera

CURSO:

6º Hoya Gontelo





NOMBRE DE LA RECETA

habichuelas con perdiz en escabeche



INGREDIENTES

Perdiz en escabeche

Sal

1/4 de habichuelas

laurel

aceite

nuez moscada

Pimentón

ajos

pimentón

cebolla

harina

o vinagre





ELABORACIÓN



Se prepara la perdiz y se le pone una cabeza de ajo, pizienta, aceite y sal, vinagre y laurel. Se pone a cocer todo junto en la olla expres th. Aparte se ponen las habichuelas en agua de parte de noche. Por la mañana se ponen a hervir con laurel una cebolla y una cabeza de ajo. Cuando estén cocidas se les pone una ~~so~~ cucharada de harina y una uña de pimentón. Luego a la perdiz se le quitan los huesos y se le echa todo el caldo que dejó la perdiz y se mezcla todo. Y se deja hervir 10 min a fuego lento. La harina y el pimentón se deshacen en un poquito de agua fría. Lo reemplazamos y ya estaría listo!

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Erica Helena Olinciano

CURSO:

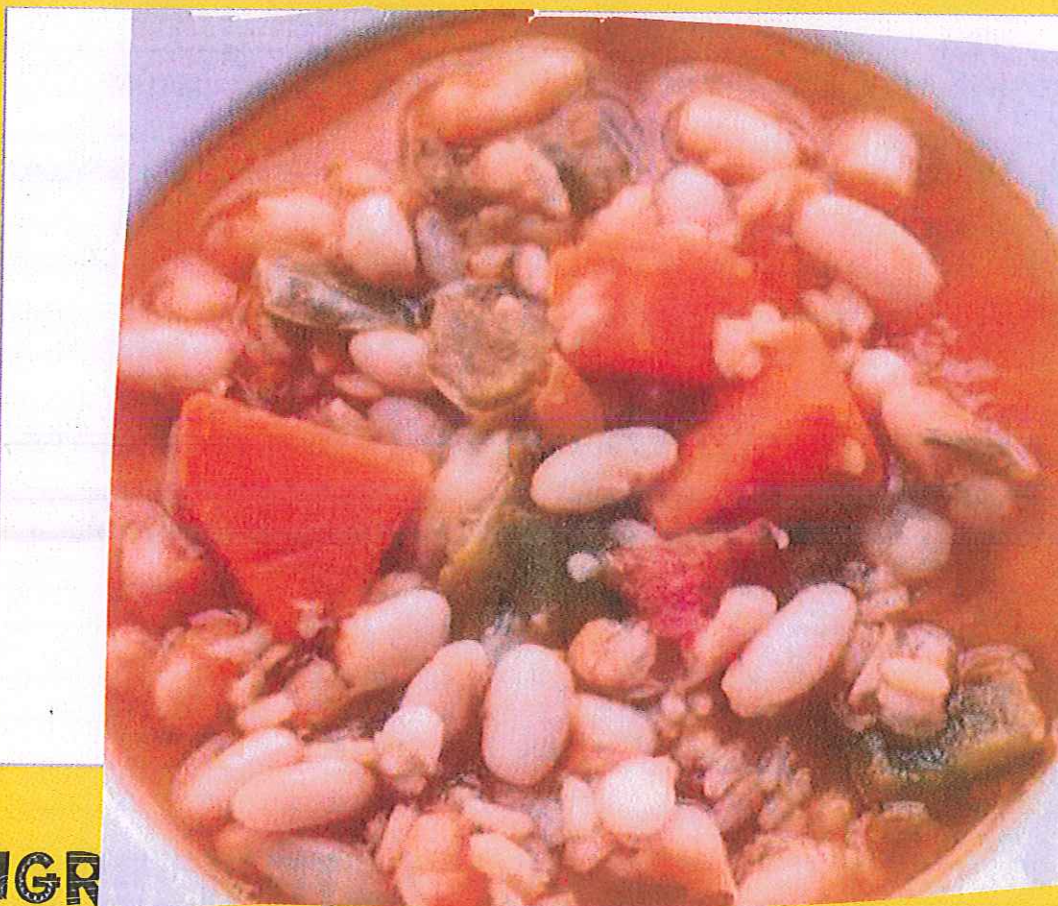
6º Hoyas Gontale





NOMBRE DE LA RECETA

Amar con habichuelas



INGR

1 puñado de amar

Sal

1/4 de habichuelas

1 cucharada de pimienta

2 zanahorias

2 ajos

200 gr de judías verdes

1/2 pimiento

tomate





ELABORACIÓN

En una olla ponemos los habichuelas a cocer durante 30 minutos, mientras en una sartén refreímos el pimiento, zanahori, ajo picado y las verduras. Sacamos y una vez hebra el sofrito de pimientos, zanahori y la agregamos a la olla. Lo dejamos hervir una 15 minutos, pasados 12 minutos, Dile, quedan caldoso.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Raul

CURSO:

6º Hoya
Gonzalo



NOMBRE DE LA RECETA

GUISADO DE COSTILLAS



INGREDIENTES

3/4 kg de costillas de cerdo

3 patatas

2 zanahorias

200 gr de judías verdes

1 cebolla

Sal

1 cucharada de tomate frito

1 cucharada de harina

1 cucharadita de pimientón dulce

1 vaso de vino blanco

Aceite de oliva

2 hojas de laurel





ELABORACIÓN

En una olla se echa el aceite y se sofríen las costillas y la cebolla partida a trozos, cuando está sofrito se añade el tomate frito y la harina para que el caldo espese, se aparta del fuego y se le añade el pimentón. A continuación le añadimos el vino blanco, sal, laurel y agua hasta cubrir las costillas y se deja hervir a fuego medio durante 30 minutos. Pasado este tiempo, incorporamos las patatas partidas, rodajas de zanahorias y las judías verdes y se sigue cocinando 20 minutos más. ¡Y ya está listo para comer!

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Candela Cebrán González

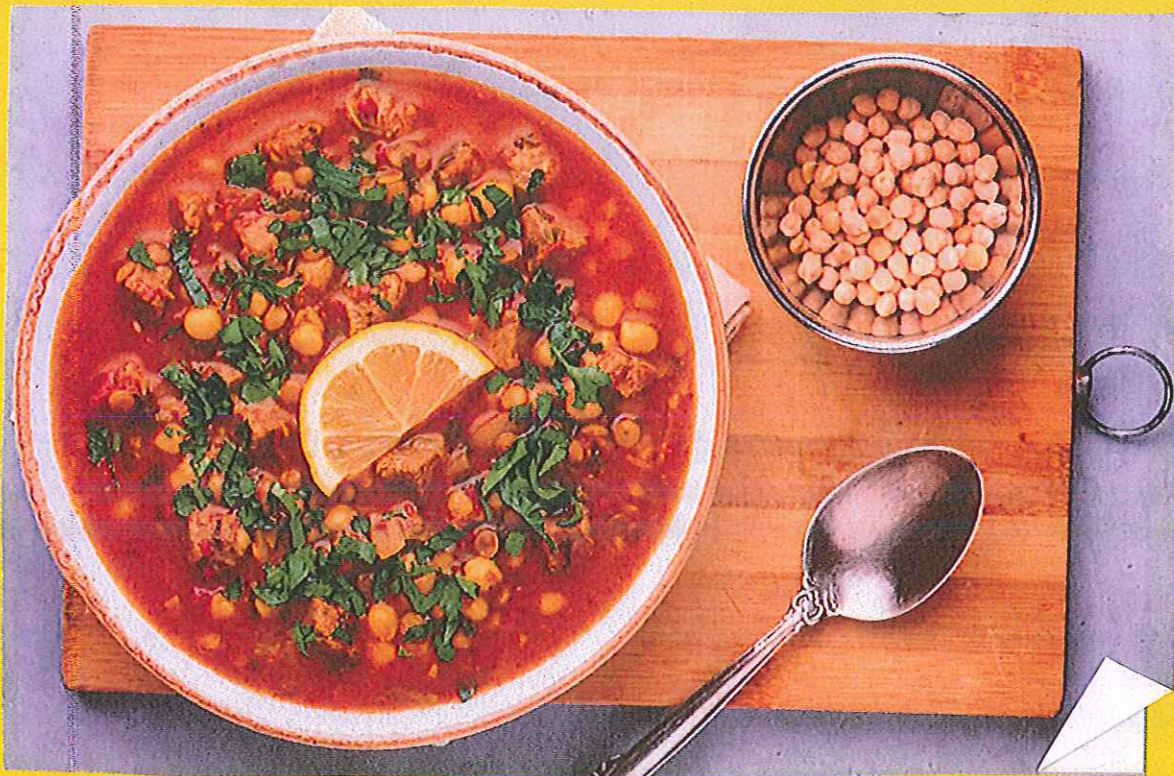
CURSO:

6º Hoya González



NOMBRE DE LA RECETA

Sopa marroquí harira جرب



INGREDIENTES

40 g de apio

3 Tomates

60 g de cebolla morada

300 g de muslo de pollo

5 g de pimienta blanca machada

sal / 5 g de ~~cebolla~~ machada

5 g de ~~carne~~ machada

Aceite de olive virgen virgem extra

5 g de jengibre fresco / 20 g de cilantro

20 g de perejil fresco

30 g de mantequilla

Azafran en polvo ce em

hebras / 125 g de garbanzos

cocidos / 125 g de fideos / 1 limón





ELABORACIÓN

* Empezamos lavando y cortando el apio y los tomates. Una vez listos, los reservamos para usar más adelante. Pelamos la cebolla morada y el jengibre y los picamos muy finitos. Los reservamos.

* Sofrimos el pollo y lo condimentamos con cúrcuma y canela. Después en una cacerola con un poco de aceite doramos el pollo un poco y lo retiramos. En esa misma olla sofreímos la cebolla y el jengibre durante un par de minutos y añadimos el apio, los tomates y la mantecilla.

* Diluimos el azotón en agua caliente y lo añadimos a la cacerola. Añadimos también el pollo y los garbanzos cocidos. Cubrimos con agua cal y relictamos un poco las especias en caso necesario. Después cocinamos ~~todo~~ Todo a fuego lento durante 45 minutos.

La Tapa puesta.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Bouhaid Makdad

CURSO:

6º





NOMBRE DE LA RECETA

CALDERETA DE PESCADO



INGREDIENTES

- 1/2 MERLUZA A LOMOS

- 2 CALAMARES

- MEDIO KILO DE MEJILLONES

- 1 CEBOLLA

- 1 TROZO DE PIMIENTO ROJO

- 2 TOMATES GRANDES

- 1 DIENTE DE AJO

- MEDIA COPA DE VINO BLANCO

- CALDO DE PESCADO

- 3 o 4 PATATAS

- GUISANTES

- ACEITE DE OLIVA





ELABORACIÓN

Hacemos un caldo de pescado. (Apartamos)
Rallamos la cebolla y cortamos en trozos
pequeños el pimiento, en un perol de bra-
no (grande) echamos aceite y sofreímos, ra-
llamos el tomate y lo añadimos. Cuando
este echo/ hechamos el calamar y el ajo
(troceados) le damos vueltas y añadimos
el vino.

Luego le añadimos el caldo y las patatas
troceadas. (Dejamos hervir)

Cuando la patata este cocida metemos los
guisantes y la merluza.

En un cazo aparte abrimos los mejillones y
los añadimos a la cazuela.

¡En diez minutos estara nuestra receta!

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

DANIEL MANCEBO AGUDO

CURSO:

6º





NOMBRE DE LA RECETA

Albóndigas Salvadoreñas



INGREDIENTES

1½ kg de carne picada

½ de cebolla cortada en cuadritos

¼ de taza de ajo, picado finamente

¾ de pimiento verde cortado en cuadritos

2 cucharadas de salsa inglesa

2 cucharadas de mostaza

1 huevo

4 hojas de hierba buena

2 tazas de salsa de tomate

3 hojas de laurel

1 taza de caldo de pollo

sal y pimienta negra al gusto





ELABORACIÓN

1. En un bol se mezcla la carne morida, la cebolla, el ajo, el pimienta verde, la salsa inglesa, la mostaza, el huevo, sal y pimienta al gusto.

2. Luego se forman las albóndigas del mismo tamaño con el dedo haz hueco y se coloca una hoja de hierba buena y se tapa.

3. Se calienta la sartén y se cocinan las albóndigas durante 4 minutos a cada lado y se dejan medio tapadas luego agregamos la salsa de tomate y el caldo de pollo y volvemos a tapar durante 2 minutos.

4. Lo ponemos a fuego lento por 4 minutos, los dejamos reposar por unos minutos y servimos

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Jharol Arici Muñoz Molina

CURSO:

6°





NOMBRE DE LA RECETA

CUSCUS Marroquí



INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ de carne

$\frac{1}{3}$ de cuscus

6 zanahorias

2 rabos

$\frac{1}{4}$ vaso de aceite

1 cebollo

1 tomate

$\frac{1}{4}$ k colabración

1 vaso de garbanzos
mojados

Especias: pimienta,

corcama, jengibre...





ELABORACIÓN



En una olla de vapor sofreimos con aceite, carne, cebolla y tomate mas las especias, añadimo $\frac{1}{2}$ l de agua hirviendo, despues añadimos $\frac{1}{2}$ l de las zanahorias, los rabros y la sal metemos el cuscus al evaporador 20min, y lo hechamos en un plato grande y 250ml de agua y se deja reposar 15 min. Despues hechamos el calabacín con la verduras cuando el cuscus haya reposado lo fretemos con aceite y los emplatamos

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

CURSO:





NOMBRE DE LA RECETA

Guisado de costillas



INGREDIENTES

Costillas
Alcachofas
Patatas
Bajocas
Habichuelas
Huevos





ELABORACIÓN

Cocinar las cortillas, cocer las
bajocas, las patatas, las
alcachofas y el huevo. echar agua,
esperar 30 min y ya estaría.

11

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Ramón Canfor Jimer

CURSO:

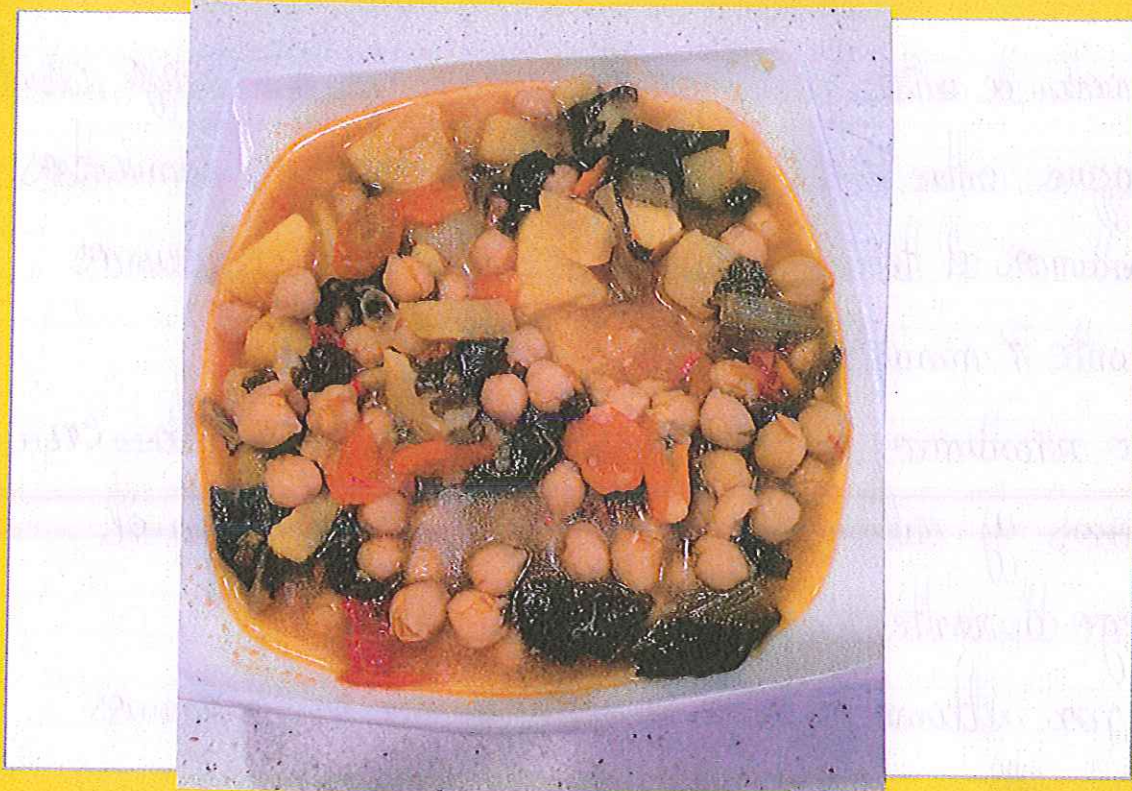
6º





NOMBRE DE LA RECETA

Potaje De Gorbonzos



INGREDIENTES

400g de gorbonzos

300g de ocelgos

5 dientes de ajo

2 cebollos

1 tomate maduro, pimientos

1 hoja de laurel

Sol

1 una cucharita de pimentón ^{pulce}

Azofrón

Aceite de oliva virgen

1 una cucharita de harina

3 patatas

4 zanahorias





ELABORACIÓN

La noche de antes ponemos los garbanzos a remojo, cubiertos con agua, entre 10-12 horas mínimo. Cortamos pimientos y añadimos el tomate y la cucharada de harina y sofreímos durante 7 minutos.

Luego añadimos las ocelgas, carlota, laurel, patata en trozos y cubrimos de agua y se pone en el fuego durante 45 minutos más o menos.

Y por último cuando ya está hecho lo sacamos de la olla y emplátamos.



NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Natalia Soria Molina

CURSO:

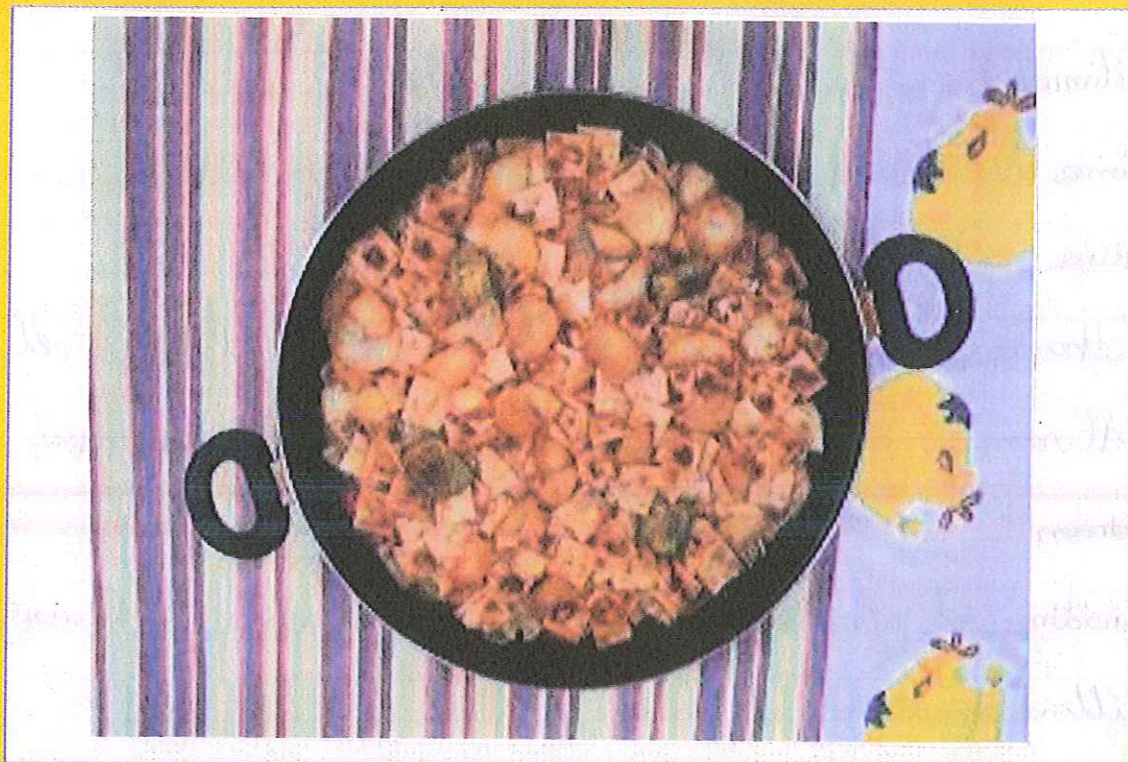
6ª





NOMBRE DE LA RECETA

GAZPACHOS MANCHEGOS VIUDOS



INGREDIENTES

-Tortas de gazpachos

-Ajos

-1 patata mediana

-Pimiento rojo

-Espárragos

-Champiñón

-Aceite

-Tomate

-Sal





ELABORACIÓN

1.- Pelamos la patata y la partimos a rodajas.

Partimos el pimiento, el champiñón y los espárragos a trozos medianos.

2.- Echamos aceite en una sartén honda y sofreímos el ajo. Al momento añadimos las patatas a rodajas hasta que se doren.

3.- Añadimos el pimiento, los espárragos y el champiñón troceado. Por último añadimos el tomate y la sal.

4.- Una vez sofrito todo incorporamos el agua y corregimos la sal.

Dejamos hervir todo unos 15 o 20 minutos.

Después le echamos los gaepachos troceados. Los dejamos cocer.

Una vez terminados, los dejamos reposar 5 minutos y ya están listos para comer.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

SOFÍA PADILLA MEDINA

CURSO:

6º





NOMBRE DE LA RECETA

Guisado con pollo y lomo



INGREDIENTES

Pollo

Lomo

Tomate

Ajos

Pimientos

Acete

Lauvel

Pimenton

Azafran

Patatas

Cebolla

Judias Verdes





ELABORACIÓN

Se corta el pollo y el lomo en trozos pequeños, se hecha el aceite en la sartén, cuando esté caliente se hechan el lomo y el pollo en la sartén, se sofríe el pollo y el lomo, se le hecha tomate, pimientos y ajos. Cuando se termina el sofrito se añade agua, cuando esto esté hirviendo se le hecha una hoja de laurel, azafrán, judías verdes, unos aros de cebolla y patatas. Se deja cocer durante 30 minutos a fuego mediano. Cuando este cocido se sirve en los platos y a comer.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Sabina Tolsada Del Rey

CURSO:

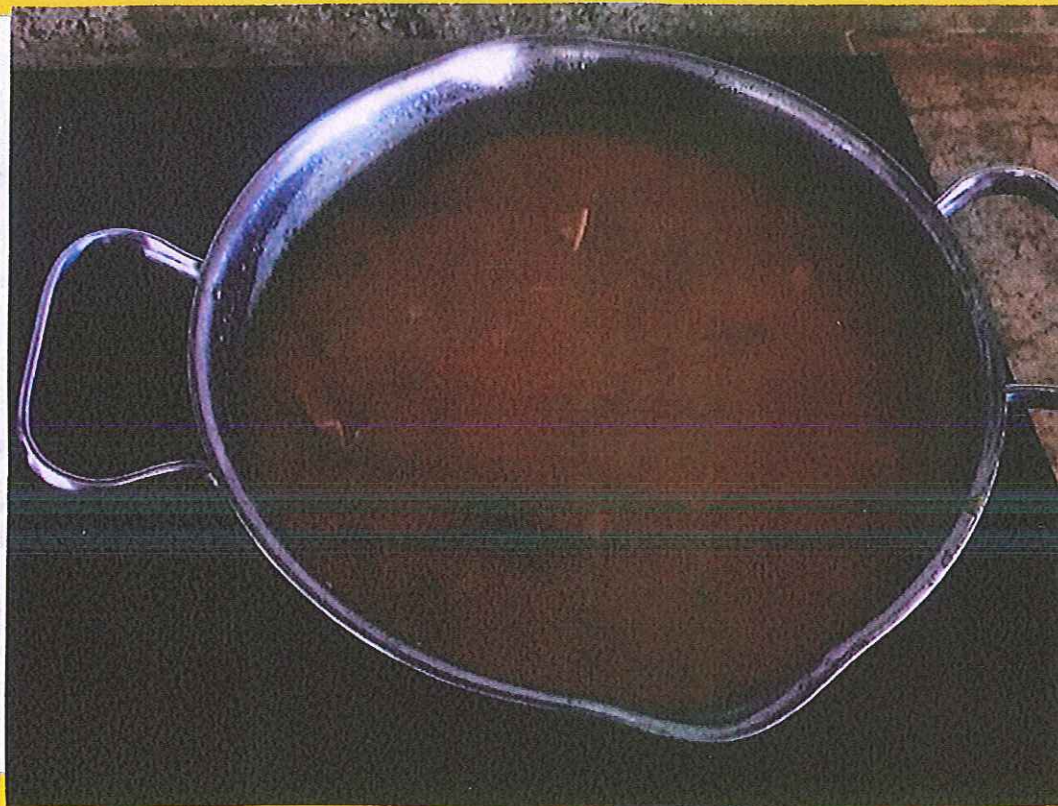
6º





NOMBRE DE LA RECETA

Lentejas con chorizo y oreja



INGREDIENTES

Lentejas

4 Chorizos

1 Cebolla

Ajos

1 Patata

1 Hoja de laurel

1 Carlotita

Aceite

1 Tomate

Sal

Un trozo de pimiento

1 Oreja de cerdo





ELABORACIÓN

Se echan todos los ingredientes en una olla, cubrimos de agua todo y lo ponemos a hervir 45 minutos.

Cuando está todo cocido sacamos toda la verdura y la patata, y lo trituramos. Una vez triturada lo volvemos a echar en la olla, hierve cinco minutos más y ya están las lentejas.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Fran Correo García

CURSO:

6º



NOMBRE DE LA RECETA

Marmitako



INGREDIENTES

Sofrito

Aceite de oliva

2 dientes de ajo

Medio pimiento verde

1 cebolla mediana

100g de tomate triturado

3 o 4 patatas grandes

400ml de caldo de pescado

300g de bonito o atún fresco

sin piel ni espinas.

Pimentón, sal y perejil





ELABORACIÓN

El pimiento, la cebolla y el ajo se pican pequeños y se sofríen con el aceite. Se añade el tomate triturado y se acaba de freír. Al final se añade el pimentón y se mezcla bien.

Se echa el sofrito en una olla y se añade el caldo de pescado. Se pelan las patatas y se parten en cubos grandes. Se añade sal y se deja hervir a fuego medio una media hora o hasta que las patatas estén cocidas.

Se añade el bonito sin piel ni espinas cortado en dados. Se deja cocer unos 5 minutos.

Se sirve en platos individuales, adornado con perejil picado.



NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Samira Moya Díaz

CURSO:

6º





NOMBRE DE LA RECETA

Guisado de costillas



INGREDIENTES

Patatas

Carlotas

Bajocas

Tomate triturado

Pimentón

Costillas de cerdo troceadas

Aceite

Sal

Pimienta

Agua

Harina





ELABORACIÓN

Se pone en una olla aceite a calentar.

Se salpimentan las costillas y se echan a la olla.

Antes de que se doren, freímos un poco de harina y añadimos pimentón y el tomate triturado. Dejamos que se fría el tomate.

Añadimos las patatas, carlotas y bajeras, peladas y troceadas anteriormente. Echamos agua hasta que lo cubra bien todo y dejamos cociendo a fuego medio hasta que la salsa se reduzca y espese. Rectificamos de sal si es necesario.



NOMBRE DEL ALUMNO/A:

César Cano Gómez

CURSO:

6º





NOMBRE DE LA RECETA

Abóbcias con Patatas



INGREDIENTES

500 g de abóbcias glucas

Acélte de oliva

Una ceballa

Sal

Un trozo de pimienta

dos dientes de ajo

4 cucharadas de tomate triturado

Una hoja de laurel

2 patatas





ELABORACIÓN

1º Paso: Pone las alubias en remojo entre 8 y 10h.

2º Paso: En una cacerola ponemos 2 cucharadas de aceite,

añadimos la cebolla partida, media pimienta, el laurel,

los ajos y el tomate brita sobrelmas y añadimos

agua a la olla.

3º Paso: Añadimos las alubias y dejamos cocinar

50 minutos.

4º Paso: Cortamos las patatas y las echamos con las

alubias.

5º Paso: Añadimos un poco de sal y dejamos en

el fuego hasta que quede cocida.

6º Paso: Este plato se sirve caliente.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

Alonso Martínez Tomás

CURSO:

6º





NOMBRE DE LA RECETA

Ajo duro con patatas de cerdo y habichuelas



INGREDIENTES

Para 4 personas:

* Para el ajo duro:

- 5 patatas

- 1 huevo

- 1 ajo

- aceite de oliva

- sal

* Para el guisado:

+ 3 patas de cerdo partidas

en 6 en seis trozos cada una.

- 2 patatas troceadas

- 1/4 kg de judías verdes finas

- 1/2 kg de habichuelas.

+ 4 huevos duros.

- Sal





ELABORACIÓN



Preparamos primero el ajo duro. Para ello, ponemos a cocer las cinco patatas con piel. En un mortero, picamos 1 ajo. Cuando las patatas ya están cocidas, las pelamos y las vamos picando en el mortero junto con el ajo. Una vez picado todo, lo colocamos en un recipiente, un poco más grande. Añadimos 1 huevo crudo y vamos removiéndolo todo, añadiéndole poco a poco, un chorrito de aceite. Hay que ir removiéndolo con mucho cuidado para que no quede helado y se tuerca. Añadimos sal al gusto.

En una olla a parte, ponemos a cocer las patatas de verde con un poco de sal. Cuando están a medio cocer, se añaden las habichuelas, las patatas troceadas y las judías verdes finas. Ponemos a cocer los huevos. Luego cuando ya está todo cocido se añade un poco de sal al gusto. Por último, apartamos la olla del fuego y cuando deja de hervir, añadimos 2 o 3 cucharones de ajo duro.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

ISABEL LÓPEZ

CUARTA

CURSO:

6º

