

# *Las* **RECETAS** **DE LA ABUELA**

# **64**

Exquisitas Recetas de  
Comida Tradicional  
Española y Tapas



**DAVID GONZALO**

# Las Recetas de la Abuela

## *Comida Tradicional Española*

---

# Prólogo

Este libro tiene el objetivo de difundir los platos más tradicionales de la rica y colorida cultura gastronómica de España, y está pensado para que los lectores y en este caso, cocineros, puedan probar y saborear las diferentes especialidades de las distintas regiones de España, haciendo con ello un viaje gastronómico por el país sin necesidad de moverse de sus casas.

En mi caso, aprendí a disfrutar y apreciar, a muy temprana edad, la deliciosa comida tradicional española, a manos de una excelente cocinera y la más exquisita variedad de productos de la tierra, que nunca faltaban en casa. Gloriosa habilidad que nunca me ha abandonado y que vino mucho antes de mi pasión por cocinar.

Durante mis años de experiencia cocinando, he tenido ocasión de experimentar con sabores y aromas diferentes, así como de preparar los platos y recetas más típicas y tradicionales de España.

Considero que la gastronomía y la cocina son un arte, y que cuando se combinan con pasión y dedicación, se puede disfrutar enormemente tanto a la hora de cocinar como de comer.

Hoy me enorgullezco de poder transmitir este legado culinario, forjado con el paso de los años y que da identidad, si cabe, a un país ya rico en historia, paisajes, cultura y tradiciones, para que gentes de todo el mundo, y quizás ajenas a la cultura española, puedan enriquecer su recetario con un toque de “sabor español”.

Segunda edición: España, 2015

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este libro, así como la publicación de parte o de la totalidad de su contenido sin previa notificación escrita por el autor.

© 2013

# Índice

## **Prólogo**

## **Índice**

## **Introducción**

### **Tapas y entrantes**

[Huevos rellenos de atún](#)  
[Dátiles con bacon](#)  
[Pan con queso cabrales y manzana](#)  
[Pulpo a la gallega](#)  
[Croquetas de pollo](#)  
[Patatas alioli](#)  
[Patatas bravas](#)  
[Tostadas de lomo con pimiento](#)  
[Tortilla de patata](#)  
[Melón con jamón](#)  
[Tostadas de jamón con tomate](#)  
[Ensaladilla rusa](#)  
[Gambas al ajillo](#)  
[Champiñones al ajillo](#)  
[Callos a la madrileña](#)  
[Empanada de atún](#)

### **Verduras y ensaladas**

[Alcachofas con patatas](#)  
[Calabacines rellenos con verduras](#)  
[Espinacas con Bechamel](#)  
[Ensalada de arroz](#)

[Coliflor con bechamel](#)  
[Acelgas gratinadas](#)  
[Acelgas con patatas](#)  
[Patatas a la importancia](#)  
[Patatas a la riojana](#)  
[Patatas con bacalao](#)  
[Pimientos rojos rellenos](#)

### **Arroces y pastas**

[Paella de marisco](#)  
[Paella de valenciana](#)  
[Arroz negro](#)  
[Fideuá de marisco](#)  
[Arroz con setas](#)

### **Sopas y purés**

[Sopa de marisco](#)  
[Gazpacho andaluz](#)  
[Sopa de ajo](#)  
[Puré de calabacín](#)

### **Legumbres**

[Lentejas estofadas](#)  
[Lentejas con chorizo](#)  
[Garbanzos con pisto](#)  
[Garbanzos con bogavante](#)  
[Garbanzos en cuaresma](#)  
[Fabada asturiana](#)  
[Cocido madrileño](#)

### **Carnes**

[Conejo al ajillo](#)  
[Pollo a la leonesa](#)

[Codornices en escabeche](#)

[Cordero asado](#)

[Cochinillo asado](#)

## **Pescados y mariscos**

[Calamares en su tinta](#)

[Calamares fritos](#)

[Merluza en salsa verde](#)

[Dorada a la sal](#)

[Almejas a la marinera](#)

[Mejillones al vapor](#)

## **Salsas**

[Mahonesa](#)

[Salsa bechamel](#)

[Salsa vinagreta](#)

[Mojo picón](#)

## **Postres**

[Torrijas](#)

[Quesada](#)

[Leches fritas](#)

[Peras al vino](#)

[Manzanas asadas](#)

[Crema catalana](#)

## **Conclusion**

# Introducción

Este libro es adecuado para todo tipo de personas, ya sean cocineros profesionales, aficionados a la cocina o para principiantes, que quieran aprender nuevas recetas de la cocina tradicional española.

La cocina tradicional es fundamentalmente sencilla de elaborar y tiene la ventaja de contener un reducido número de ingredientes, que están y han estado siempre disponibles en los hogares de España. Si bien, parece importante indicar que parte de estos ingredientes son típicos españoles y dan el toque especial en muchas ocasiones a las recetas.

El libro está estructurado en capítulos con diferente temática, como por ejemplo tapas y entrantes, carnes o postres, para que resulte más fácil acceder a las recetas.

Cada receta se compone de tres apartados:

- En primer lugar se encuentra el nombre de la receta, así como información acerca de la dificultad, tiempo estimado de preparación, adecuación o no para vegetarianos y contenido de calorías.
- En segundo lugar se detallan los ingredientes y cantidades necesarias.
- Por último se explica cómo se puede elaborar el plato. En ocasiones se añaden, consejos adicionales que tienen relevancia para dicha receta en cuestión.

Espero que disfruten de cada una de las recetas que componen este libro, tanto o más como yo he disfrutado realizando este libro

*... y ahora ... ¡a disfrutar!*

## Tapas y entrantes



## Huevos rellenos de atún



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 8 huevos
- 8 aceitunas sin hueso
- 150 gr de atún en aceite

***Para la mahonesa:***

- 1 huevo
- vinagre
- 250 ml de aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Cuece los huevos en una cazuela con agua durante 15 minutos. Pélalos y córtalos por la mitad. Separa las yemas de las claras. Ralla las yemas con un rallador. Reserva las yemas y las claras por separado.

Desmiga el atún y ponlo en un cuenco.

***Para la mahonesa***, abre un huevo para batirlo con la batidora, agrega un chorro de vinagre, sal y el aceite. Bate la mezcla manteniendo quieta la batidora. Cuando veas que la mezcla tiene algo de consistencia, realiza movimientos ascendentes y descendentes suavemente, hasta que la salsa sea homogénea.

Agrega la mahonesa al cuenco del atún, reservando un poco de mahonesa para decorar. Rellena las 16 mitades de la clara de huevo con ayuda de una cuchara. Pon encima un poco de mahonesa. Decora con media aceituna encima de cada huevo y sirve.

## Dátiles con bacon



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 20 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes:**

- lonchas de bacon
- dátiles
- almendras peladas
- aceite de oliva

**Elaboración:**

Preparamos cada dátil, retirando el hueso y rellenando con dos almendras. Envolvemos cada dátil con media locha de bacon y lo fijamos utilizando un palillo.

Los metemos en el horno a 200-250 °C durante 15 minutos hasta que estén dorados. Se aconseja comerlos calientes.

## Pan con queso cabrales y manzana



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 20 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- rebanadas de pan tostado
- 4 manzanas reineta
- 80 gr de azúcar
- 100 gr de queso cabrales

**Elaboración:**

Pela las manzanas, límpialas y córtalas en láminas. Cuécelas en un cazo con el azúcar y una cucharada de agua. Cuando estén cocidas, retíralas y déjalas enfriar.

Cuando se hayan enfriado, mezcla las manzanas con el queso y trabaja hasta que sea homogéneo.

Sirve la crema sobre tostadas de pan.

## Pulpo a la gallega



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 40 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kg de pulpo
- 500 g de patatas
- agua
- aceite de oliva
- sal
- sal gorda
- pimentón dulce

**Elaboración:**

Pela las patatas y cuécelas durante 30 minutos con agua y un poco de sal. Córtalas en rodajas de aproximadamente 1 cm de espesor y reserva.

Con una cazuela pon agua a hervir y asusta el pulpo 3 veces (meter y sacarlo del agua, hasta que se encoja). Después, colócalo en la cazuela y cocina durante 30 minutos. Deja que se enfríe y córtalo en trozos con la ayuda de unas tijeras. Reserva.

Sirve sobre una base de madera, colocando las rodajas de patata en una sola lámina y encima los trozos de pulpo. Alíñalo con abundante aceite de oliva, pimentón dulce y sal gorda.

**Nota:** Para que el pulpo esté más tierno, conviene congelarlo antes, durante 24 horas y descongelarlo unas horas antes de cocinarlo, para que se le rompan las fibras.

## Croquetas de pollo



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 60 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 litro de leche
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 muslos de pollo
- 100 gr. de harina
- harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
- agua
- aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Retira la piel de los muslos de pollo y cuécelos durante 15 minutos en una cazuela con agua, una pizca de sal. Escurre, desmiga y reserva.

***Para la bechamel***, pela y pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente y fríelos a fuego lento en una cazuela con un chorro de aceite. Sazona. Incorpora la harina y cocínala. Vierte la leche, poco a poco, sin dejar de remover con la varilla para que no se formen grumos. Echa una pizca de sal. Incorpora la carne de pollo desmigada. Mezcla bien y deja hervir 5 minutos a fuego suave. Pasa la masa a una fuente y tápala. Deja reposar al menos 2 horas fuera del frigorífico.

***Para las croquetas***, con ayuda de una cuchara haz croquetas hasta que se acabe la bechamel, coge una cucharada de bechamel y con ayuda de las manos pásalas por harina, huevo y pan rallado.

Fríe las croquetas en una sartén con abundante aceite muy caliente. Retíralas a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Sirve.

## Patatas alioli



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 600 gr de patatas
- aceite de oliva
- sal

***Para la salsa alioli:***

- 1 diente de ajo
- 250 ml aceite de oliva
- perejil picado

**Elaboración:**

Pela las patatas y córtalas en dados. Pon en una sartén abundante aceite a fuego lento y cuando esté muy caliente, añade las patatas. Fríelas hasta que queden doradas. Colócalas sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Echa sal y reserva.

***Para la salsa alioli***, tritura el ajo con la batidora y añade el aceite de oliva poco a poco, sin dejar de batir, hasta conseguir una textura parecida a la mahonesa. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado.

Sirve las patatas y acompáñalas con la salsa alioli.

## Patatas bravas



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 600 gr de patata
- aceite de oliva
- sal

***Para la salsa brava:***

- 250 gr de salsa de tomate frito
- 1 cucharadita de tabasco
- pimentón picante
- vinagre
- pimienta negra

**Elaboración:**

Pela las patatas y córtalas en dados. Ponlas a freír en una sartén con abundante aceite a fuego lento, hasta que queden doradas. Colócalas sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Echa sal y reserva.

***Para la salsa brava***, mezcla en un cazo la salsa de tomate con el tabasco y una pizca de pimentón picante. Pon esta mezcla a hervir y añade solo un poco de vinagre y una cucharada de aceite de oliva. Echa de sal y pimienta.

Sirve las patatas y acompáñalas con la salsa brava.

## Tostadas de lomo con pimiento



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- pan
- 16 filetes de lomo de cerdo
- 8 pimientos verdes pequeños
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 100 gr. de queso
- harina, huevo y pan rallado (para rebozar)
- aceite de oliva
- pimienta
- sal

**Elaboración:**

Salpimienta los filetes de lomo de cerdo y corta el queso en 8 lonchas. Haz montaditos de lomo y queso, extiende 8 filetes de lomo sobre la tabla, poniendo encima de 8 filetes el queso y tapando éstos con los 8 filetes restantes. Han de quedar 8 montaditos. Aplástalos un poco y pásalos por harina, huevo y pan rallado. Fríelos en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre un plato con papel absorbente de cocina para eliminar el exceso de aceite. Reserva.

Corta 8 rebanadas de pan y tuéstalas en la sartén o en la tostadora. Reserva.

Pincha con un palillo los pimientos y fríelos en una sartén con aceite. Sazona

Unta las rebanadas de pan con el tomate y ajo y coloca encima de cada rebanada 1 montadito de lomo y queso y un pimiento. Sirve.

## Tortilla de patata



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 60 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 5 huevos
- 1 kg de patatas
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde (opcional)
- 300 ml de aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Pela las patatas y córtalas en láminas finas. Fríelas a fuego lento durante 30 minutos.

Pela y limpia la cebolla y el pimiento verde, y pícalos muy finos.

Cuando la patata se pueda romper fácilmente con la cuchara de palo. Añade el pimiento y la cebolla y fríe durante 10 minutos. Echa sal.

Casca los huevos, colócalos en un recipiente grande y bátelos. Echa sal al gusto, agrega la fritada de patatas, cebolla y pimiento y mezcla bien.

Limpia la sartén con papel absorbente. Vierte un poquito de aceite y añade la mezcla y fríe con fuego muy lento durante 3-4 minutos. Con ayuda de una espátula da forma a los bordes de la tortilla y separa la tortilla de la base de la sartén. Tapa la sartén con un plato y dale la vuelta con un movimiento rápido. Échala de nuevo para que cuaje por el otro lado y fríe durante otros 3-4 minutos. Sirve

Nota: La tortilla de patata se acompaña muy bien con una ensalada.

## Melón con jamón



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 10 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 melón
- 300 gramos de jamón ibérico en rodajas

**Elaboración:**

Limpia el melón y córtalo en rodajas. Pela las rodajas y córtalas en trozos.

Pon el melón en un plato, corta las rodajas de jamón y coloca los trozos sobre los trozos de melón fijándolo con palillos. Sirve.

**Nota:** El melón con jamón es una comida muy refrescante ideal para verano. Se recomienda para desayunos o comidas. Para las cenas, el melón puede resultar una comida un poco pesada y difícil de digerir.

## Tostadas de jamón con tomate



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 15 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 8 rebanadas grandes de pan
- 300 gramos de jamón ibérico en rodajas finas
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 80 ml de aceite de oliva virgen

**Elaboración:**

Tuesta el pan en la sartén o en la tostadora y unta las tostadas con ajo y después con tomate. Echa un chorrito de aceite de oliva virgen sobre las tostadas.

Coloca las rodajas de jamón sobre las tostadas. Sirve.

## Ensaladilla rusa



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 45 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 g de patata
- 4 zanahorias
- 2 huevos
- 20 aceitunas rellenas
- 1 lata pequeña de guisantes en conserva (75 g)
- 2 latas de atún en aceite (200 g)
- 400 g de mayonesa
- Sal

**Elaboración:**

Pela las patatas y las zanahorias y cuécelas durante 25 minutos. Añade los huevos, y deja cocer durante 15 minutos más.

Escurre el agua y deja enfriar todo. Reserva las zanahorias en un plato y pela los huevos.

Pica las patatas en dados. Pica las zanahorias y los huevos en trocitos pequeños. Corta las aceitunas por la mitad y pícalas.

Pon todo en un recipiente grande, agrega los guisantes y el atún desmigado y la mayonesa, mezcla suavemente. Añade sal y sirve.

## Gambas al ajillo



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 10 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gramos de gambas peladas crudas
- 6 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 4 guindillas de cayena
- 1 pizca de sal

**Elaboración:**

Calentar el aceite en una sartén o una cazuela de barro, añade los ajos picados y las guindillas, rehogar durante 3 minutos hasta que el ajo tome un poco de color y añade las gambas sin dejar de remover durante unos 2 minutos. Echa sal al gusto.

**Nota:** Es preferible utilizar una cazuela de barro.

También se puede elaborar este plato con gambas sin pelar para que tengan un mayor sabor, como se hace en algunas partes de España.

## Champiñones al ajillo



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 10 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gramos de champiñones
- 3 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 pizca de sal

**Elaboración:**

Limpiar los champiñones y cortar en láminas. Freír los ajos cortados en láminas en una sartén con aceite y cuando empiecen a tomar ligeramente un color dorado, añadir los champiñones.

Remueve los champiñones con una cuchara de madera y agrega bastante perejil picado. Freír durante 5 minutos y poner a punto de sal. Sirve.

## Callos a la madrileña



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 120 min |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Alto    |

**Ingredientes (8 personas):**

- 80 ml de aceite
- 1 cabezas de ajo
- 500 gramos de callos
- 1 cebolla
- 2 guindilla picante
- 150 gramos de jamón en punta (trozo del jamón)
- 1 hoja de laurel
- 1,5 kilos de mano de ternera
- 500 gramos de morro de ternera
- 1 pizca de pimentón
- 2 pimientos rojos pequeños
- 1 pizca de sal
- 6 granos de pimienta en grano
- 1 chorro de vinagre

**Elaboración:**

Poner los callos, la mano de ternera partida por la mitad y el morro de ternera troceado en un caldero con agua, sal y vinagre durante una hora (cambiar el agua con sal y vinagre varias veces).

Cuando los callos estén limpios, introducirlos en una olla con agua fría y poner al fuego.

Cambiar el agua y poner a cocer añadiendo la punta de jamón, la cabeza de ajos, el laurel, la cebolla, la pimienta, sal y los pimientos rojos. Cocer durante 30 minutos.

Rehogar en otra cazuela los dientes de ajo y cebolla picada. Cortar el jamón en tacos y el chorizo en rodajas y añadirlos a la sartén junto con una cucharada de pimentón y freír durante 5 minutos cuidando que no se quemen los ajos y la cebolla.

Añadir los callos y las manos deshuesadas y cortadas en trozos pequeños a una sartén o en una cazuela de barro.

Corta los pimientos rojos y añadirlos junto con el sofrito preparado a la cazuela de los callos, se añade un algo del caldo donde se han cocido los callos. Cocer durante 30 minutos, Añade sal y las guindillas hasta que la salsa quede espesa. Servir.

## Empanada de atún



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 50 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 200 ml de aceite de oliva
- 100 gramos de aceitunas sin hueso
- 300 gramos de atún en aceite
- 2 cebollas
- 500 gramos de harina
- 2 huevos
- 2 huevos cocidos
- 10 gramos de levadura
- 50 gramos de pimienta morrón
- 150 ml de vino blanco
- 1 pizca de sal

**Elaboración:**

***Para la masa,*** se mezcla la harina con la levadura y se coloca en forma de volcán, se cascan los huevos y se añaden en el centro, se incorpora en el centro también el vino y se amasa. Se incorpora poco a poco el aceite de oliva. Cuando se haya conseguido formar la pasta se tapa con un trapo y se deja reposar 10 minutos.

***Para el relleno,*** se limpian y pican las cebollas y se fríen lentamente con aceite hasta que estén blandas. Se saca la cebolla del fuego y se mezcla con el atún desmenuzado y sin aceite, las aceitunas partidas por la mitad, los huevos picados y el pimienta contado en tiras.

Se engrasa una fuente de horno con aceite y se forra con la mitad de la masa. Sobre la masa se extiende el relleno. Se tapa la empanada con la otra mitad de la masa.

Se pinta la parte de arriba con una clara de huevo y se mete en el horno a 180° durante 35 minutos.

## Verduras y ensaladas



## Alcachofas con patatas



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 35 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 12 alcachofas
- 4 huevos
- 3 patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- agua
- aceite de oliva virgen
- vinagre
- sal

**Elaboración:**

Pela los ajos, córtalos en láminas y rehógalos a fuego lento en una cazuela con poco aceite. Limpia y pica finamente una cebolla y añádela. Fríelos hasta que tengan un poco de color. Añade sal.

Pela las patatas, córtalas. Limpia las alcachofas y utiliza solo los cogollos. Córtalos por la mitad. Incorpora todo en la cazuela. Echa sal a gusto y cubre con agua. Tapa y cocina durante 25 minutos.

Pon agua a calentar en otra olla. Echa sal y vinagre. Cuando empiece a hervir incorpora los huevos y escálfalos durante 4 minutos.

Sirve las alcachofas con patatas y acompáñalas con los huevos escalfados. Alinea con aceite de oliva y sal.

**Nota:** Es importante cascar las patatas (romper las patatas para que los trozos no tengan un corte limpio) cuando se están cortando para que tengan una buena textura una vez cocidas.

## Calabacines rellenos con verduras



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 45 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 4 calabacines
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 8 gambas
- 40 g de harina
- aceite de oliva virgen
- vinagreta
- sal
- agua
- pimienta

**Elaboración:**

Limpia los calabacines, córtalos por un extremo y vacíalos por dicho extremo con la ayuda de un cuchillo y una cucharilla. Extrae la primera parte con el cuchillo y termina de vaciarlos con una cuchara hasta llegar al fondo.

Cuece la parte exterior de los calabacines en una cazuela con agua y sal durante 5 minutos. Sácalos de la olla y enfríalos en un bol con agua fría.

Pica el ajo y la cebolla y fríelos a fuego lento. Pica finamente la zanahoria, el pimiento verde y el pimiento rojo e incorpóralos a la sartén. Añade el tomate troceado y la carne picada del calabacín cocina durante 20 minutos. Espolvorea un poco de harina y cocina un minuto. Añade la leche poco a poco y remueve. Añade un poco de pimienta y deja que se cocine durante otros 10 minutos.

Rellena los calabacines con la mezcla y las gambas. Introdúcelos al horno a 200°C durante 10 minutos.

## Espinacas con Bechamel



Dificultad: Media

Preparación: 35 min

Vegetariana: No

Nº calorías: Bajo

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kg. de espinacas
- 200 gr. de bacalao desmigado desalado
- 4 huevos
- 500 ml de leche
- 40 g de harina
- 50 g de queso rallado
- agua
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- nuez moscada

**Elaboración:**

Limpia y pica las espinacas. Cuece los huevos en una olla durante 10 minutos. Pela y córtalos en rodajas.

Corta el bacalao en trozos y rehógalos con aceite en una cazuela. Sácalo de la olla e incorpora las espinacas en la cazuela, echa sal y fríelas durante 5 minutos. Incorpora el bacalao y mezcla bien. Reparte las espinacas y el balao en cuatro recipientes adecuados para hornear.

***Para la bechamel,*** Calienta un poco de aceite en una cazuela, agrega la harina y rehógala bien. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Añade un poco de nuez moscada, sal y pimienta y cocínala durante 10 minutos.

Agrega las rodajas de huevo a los cuatro recipientes. Cubre con la bechamel y reparte el queso rallado por encima. Mételos al horno y gratina a 220°C durante 10 minutos. Sirve.

## Ensalada de arroz



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 300 gr. de arroz bomba
- 1 lechuga
- 1 rodaja de melón
- 2 lonchas gruesas de jamón cocido
- 2 zanahorias
- 10 judías verdes
- 6 espárragos verdes
- 10 aceitunas negras
- 10 aceitunas verdes
- 1 cucharada de mostaza
- agua
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

**Elaboración:**

Cuece el arroz en agua con sal durante 20 minutos. Escurre el agua y enfríalo con agua.

Pica la zanahoria muy fina y corta las judías verdes en cuadrados y los espárragos en dados. Cuécelos al vapor durante 5 minutos. Retira y resérvalos.

Limpia y corta la lechuga.

Corta el jamón cocido en dados. Pela la rodaja de melón y córtala en dados.

Mezcla el arroz con el resto de los ingredientes y sirve.

## Coliflor con bechamel



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Bajo   |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- Coliflor
- 100 g de queso rallado
- agua

***Para la bechamel:***

- 50 g de mantequilla
- aceite de oliva
- 40 g de harina
- 200 ml de leche

**Elaboración:**

Limpia la coliflor retirando la parte central y la hoja exterior. Córtala en trozos y cuécela durante 20 minutos. Retira en una bandeja y reserva.

***Para a bechamel***, echa en la sartén un poco de aceite de oliva y el trozo de mantequilla. Agrega la harina y cocina dando vueltas durante 1-2 minutos. Se va añadiendo leche poco a poco y sin dejar de remover se cocina durante 10 minutos hasta que quede una masa homogénea.

Reparte la bechamel por encima de la coliflor y espolvorea el queso rallado por encima y sirve.

Nota: La bechamel se puede preparar con aceite de oliva, con mantequilla o con los dos. Es importante cocinar la harina antes de añadir la leche para cambiar el sabor de la harina. La bechamel se puede especiar con pimienta y nuez moscada.

## Acelgas gratinadas



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 45 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kg de acelgas
- 50 g de piñones
- 100 g de jamón ibérico
- 1 cebolla
- 100 g de queso rallado
- agua
- aceite de oliva

***Para la bechamel:***

- 100 ml de leche
- 40 g de harina
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

**Elaboración:**

Lava y corta las acelgas. Cuécelas durante 3 minutos en una olla con un poco de agua y sal. Escurre y reserva.

***Para la bechamel,*** en una cazuela con aceite añade la harina, remueve bien con una varilla y cocina durante 1-2 minutos, vierte la leche poco a poco sin dejar de remover y cuécela durante 10 minutos.

Limpia y pica la cebolla y póchala en una sartén con aceite. Añade el jamón picado, rehoga y agrega las acelgas. Cuece todo durante 2 minutos.

Escurre y reparte las acelgas en 4 recipientes aptos para el horno. Cubre con la bechamel y reparte los piñones y el queso rallado. Gratina en el horno a 220°C durante 10 minutos. Sirve.

## Acelgas con patatas



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 30 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kg. de acelgas
- 4 patatas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 25 g de harina
- agua
- aceite de oliva
- sal
- pimentón

**Elaboración:**

Limpia y corta las acelgas y cuécelas en una cazuela con agua y sal. Pela las zanahorias y las patatas, pícalas y añádelas a la olla. Pon la tapa a la olla y deja cocer 15 minutos. Escúrrelas y colócalas en una fuente. Reserva el caldo.

Pica los dos dientes de ajo en láminas finas. Fríelos muy lentamente con poco aceite. Limpia y pica finamente la cebolla y el puerro y añádelos. Cocina durante 5 minutos y añade el tomate picado. Cocina durante 2 minutos.

Agrega la harina y el pimentón. Mézclalos y vierte algo del caldo. Añádelo a las acelgas y sirve.

## Patatas a la importancia



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 40 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kg de patatas grandes
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de caldo de carne
- 250 ml de vino blanco
- harina y huevo batido (para rebozar)
- agua
- vinagre
- aceite de oliva
- sal
- perejil
- 1 guindilla

**Elaboración:**

Pela las patatas y córtalas en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de espesor. Echa sal. Rebózalas en harina y huevo batido y fríelas en una sartén con bastante aceite.

Corta los dientes de ajo en láminas y fríelos muy despacio en una sartén con poco aceite. Añade la guindilla y la cebolla picada y póchala. Introduce las patatas rebozadas, de forma que queden separadas entre ellas, y riega con el vino blanco. Deja que se evapore y vierte el caldo. Tapa y cocina a fuego lento durante 25 minutos.

***Para los huevos escalfados***, cuece agua con sal en una cazuela. Añade los huevos con cuidado. Cocina durante 2-3 minutos.

Sirve las patatas en platos y pon encima un huevo escalfado. Alinea con un chorrito de aceite y decora con un poco de perejil picado. Sirve.

## Patatas a la riojana



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 50 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 6 patatas
- 3 chorizos
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 pimientos rojos secos
- 1 cabeza de ajos
- agua
- aceite de oliva
- sal
- 2 hojas de laurel
- 1 guindilla

**Elaboración:**

Pica la cebolla y el pimiento verde y rehógalos en una olla con un poco de aceite. Añade la cabeza de ajos, las hojas de laurel y la guindilla. Corta los chorizos en rodajas, pela las patatas y córtalas cascándolas (evitando que queden cortes limpios) y añádelos a la olla.

Cubre con agua y sazona. Tapa la cazuela y cocina muy despacio durante 40 minutos.

Limpia los pimientos rojos y mételos en un recipiente con agua templada para que se ablanden. Retira la carne de los pimientos y pícala.

Retira la cabeza de ajos, la guindilla y el exceso de grasa con un cucharón. Añade los pimientos rojos picados, remueve y cocina durante 3 minutos para que se mezclen los sabores. Echa sal al gusto. Sirve.

## Patatas con bacalao



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 40 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

1 kg de patatas

500 g de bacalao desalado

1 cebolla

2 puerros

2 dientes de ajo

10 ajos frescos

10 espárragos trigueros

agua

aceite de oliva

**Elaboración:**

Pela las patatas y córtalas en rodajas de 1 cm de espesor y resérvalas. Calienta agua en una cazuela.

Pica finamente la cebolla y los puerros. Pela y corta los ajos en láminas. Echa la cebolla, los puerros y los ajos en una cazuela y fríelos con un poco de aceite. Cuando haya cogido un poco de color, añade las patatas. Vierte el agua caliente hasta cubrirlas y cocina durante 20 minutos.

Limpia los ajos frescos y los espárragos y córtalos por la mitad. Fríelos durante 3-4 minutos en una sartén con aceite.

Trocea el bacalao y cocínalo por los dos lados en la sartén durante 3-4 minutos. Cuando espese el aceite de la sartén, incorpóralo todo a la cazuela con las patatas. Mezcla y sirve las patatas con bacalao.

Nota: Para desalar el bacalao, se quita la sal con agua. Se añaden los trozos de bacalao en un recipiente con agua fría en el frigorífico durante 48 horas y se cambia el agua cada 12 horas (en total 3 cambios de agua)

## Pimientos rojos rellenos



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 50 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 4 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 400 gramos de carne picada de cerdo
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- pan rallado (opcional)
- 1 pizca de sal

**Elaboración:**

Lava los pimientos rojos y quítales el rabo. Límpialos con cuidado por dentro por la zona del rabo y resérvalos.

Corta los ajos en láminas y pica la cebolla y el pimiento finamente. Sofríelo todo en una sartén con aceite a fuego lento durante 10 minutos. Una vez esté el sofrito hecho. Añade la carne picada y sazona. Cocina durante 10 minutos, removiendo el sofrito con una cuchara de palo, hasta que esté todo bien hecho.

Bate los huevos, sazona y añádelos al sofrito, y sin dejar de remover para que quede una masa homogénea. (Se puede añadir pan rallado para espesar la mezcla).

Rellena los pimientos con el sofrito. Unta con aceite la parte exterior de los pimientos y colócalos en una fuente apta para el horno.

Introduce la fuente en el horno a 180°C durante 25-30 minutos, hasta que los pimientos estén bien hechos.

## Arroces y pastas



## Paella de marisco



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 50 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 g de arroz bomba
- 1 litro de caldo de pescado
- 4 cigalas
- 8 langostinos
- 200 g de mejillones
- 150 g de sepia
- 150 g de calamares
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 75 g de guisantes en lata
- 15 g de pimentón dulce
- aceite de oliva
- 4 hebras de azafrán

**Elaboración:**

Corta los ajos en láminas y fríelos a fuego lento con un poco de aceite de oliva en la paellera. Pica finamente el pimiento verde, la cebolla y la zanahoria. Incorpóralos, añade los guisantes y sofríe durante 5 minutos. Pica el tomate en dados pequeños y añádelo.

Trocea la sepia y los calamares. Rehógalos conjuntamente con la verdura durante 5 minutos, hasta que empiecen a coger un color dorado. Añade el arroz, mézclalo con el sofrito y rehoga. Vierte la mitad del caldo de pescado y reserva el resto. Echa una pizca de sal al gusto y el azafrán. Cuando empiece a hervir, incorpora los mejillones, las almejas, los langostinos y las cigalas.

Cuécelo a fuego suave e incorpora el caldo a medida que se vaya consumiendo. Cuando no quede más caldo, retira la paellera, tápala con un trapo y déjala reposar durante 5 minutos. Sirve.

**Nota:** Para cocer el arroz y que quede blando se necesita entre dos veces y dos veces y media su peso en agua, (dependiendo del tipo de arroz). Se aconseja utilizar el doble de caldo o agua que de arroz, de esta forma, en caso de que el arroz quedase un poco duro se podría añadir un poco más de agua para terminar de cocerlo.

Es importante dejar reposar el arroz con un trapo al finalizar, para dar tiempo a que el arroz termine de hacerse con el agua que todavía queda entre los granos de arroz.

Si no se dispone de paellera, una sartén grande puede hacer las veces de paellera.

Se pueden añadir carnes blancas, como trozos de pollo, a la paella de marisco. Para ello, habría que freírlos en la paellera previamente con aceite de oliva hasta que se quedasen dorados, antes de hacer el sofrito.

## Paella de valenciana



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Medio  |
| Preparación: | 50 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 g de arroz bomba
- 1 litro de agua caldo de verduras
- 150 g de conejo
- 150 g de pollo
- 100 g de alcachofa
- 100 g es de judías verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 15 g de pimentón dulce
- aceite de oliva
- 4 hebras de azafrán

**Elaboración:**

Calienta el aceite de oliva en la paellera y fríe los trozos de conejo y de pollo, hasta que estén dorados.

Corta los ajos en láminas, añádelos y fríelos a fuego lento. Pica finamente el pimiento verde, la cebolla. Trocea las alcachofas y las judías verdes.

Incorpóralos y sofríe durante 5 minutos. Pica el tomate en dados pequeños y añádelo. Añade el pimentón y remueve evitando que se queme.

Añade el arroz y mézclalo con el sofrito. Vierte la mitad del caldo de verduras y reserva el resto. Añade sal y las hebras de azafrán. Cuece a fuego lento e incorpora poco a poco el caldo restante hasta que se agote por completo.

Retira la paellera del fuego, tápala con un trapo y deja reposar durante 5 minutos. Sirve.

**Nota:** Si no se dispone de paellera, una sartén grande puede hacer las veces de paellera.

## Arroz negro



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 45 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gramos de arroz
- 150 gramos de calamar
- 150 gramos de sepia
- 1 litro de caldo de pescado
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 2 bolsitas de tinta de calamar
- aceite de oliva

**Elaboración:**

Pon aceite de oliva en una paellera a calentar. Pela y pica finamente la cebolla. Incorpórala a la sartén y pochala a fuego lento durante 4-5 minutos hasta que se dore.

Corta los ajos en láminas. Trocea la sepia y el calamar. Añádelos a la sartén y sofríelos bien durante 6-7 minutos. Corta el tomate en dados pequeños. Añádelo junto con el pimentón y el arroz. Remueve la mezcla y sofríe todo durante 1 minuto.

Calienta el caldo en una olla a parte. Disuelve la tinta de calamar en un poco de caldo. Mezcla la tinta de calamar con el resto del caldo y añádelo a la paellera. Sazona. Deja cocer a fuego lento durante 30 minutos hasta que no quede más caldo.

Retira la paellera del fuego y tápala con un trapo. Deja reposar 5 minutos. Sirve.

**Nota:** Si no se dispone de una paellera, se puede utilizar una sartén grande.

## Fideuá de marisco



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 40 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 600 gramos de fideuá (fideos gordos)
- 12 gambas
- 12 cigalas
- 12 almejas
- 12 mejillones
- 500 g de rape
- 1,5 litros de caldo de pescado.
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 4 hebras de azafrán
- 100 ml de aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Pon la paellera con aceite de oliva sobre el fuego y sofríe las gambas y las cigalas durante 4 minutos hasta que cojan color. Retíralas y reserva.

Con el mismo aceite, sofríe los trozos de rape durante 8-10 minutos. Corta los ajos en láminas y añádelo. Pela los tomates y trocéalos en dados pequeños. Incorpóralos a la paellera junto con las hebras de azafrán y el pimentón y sin dejar de remover cocina durante 1-2 minutos.

Vierte el caldo de pescado y cuando empiece a hervir, añade la fideuá y repártelos bien por la paellera. Echa sal al gusto y coloca las gambas, las cigalas, los mejillones y las almejas. Cuece a fuego lento durante 15 minutos. Retira la paellera del fuego y tápala con un trapo. Deja reposar durante 5 minutos. Sirve.

## Arroz con setas



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 35 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gr de arroz
- brotes de cebolla
- 1 puerro
- 500 gr de setas
- 1 l de caldo de verduras
- aceite
- sal

**Elaboración:**

Pon una cazuela con aceite de oliva a calentar. Limpia y pica el puerro y los brotes de cebolla. Sofríelos a fuego lento durante 6-8 minutos.

Limpia las setas eliminando la parte baja de los tallos y la tierra que puedan tener. Pícalas y añádelas a la verdura. Echa sal y rehoga conjuntamente durante 5 minutos. Agrega el arroz y vuelve a rehogar durante 1-2 minutos.

Calienta el caldo en otra olla. Añade la mitad del caldo a la olla con el arroz y cuece a fuego lento durante 25 minutos. Añade poco a poco el caldo sobrante según se vaya consumiendo.

Cuando ya no quede más caldo, retira la cazuela de la sartén y tápala con un trapo. Deja reposar durante 5 minutos. Sirve.

## Sopas y purés



## Sopa de marisco



Dificultad: Media

Preparación: 45 min

Vegetariana: No

Nº calorías: Bajo

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 litro de agua
- 300 gramos de rape
- 1 cebolla
- 24 gambas medianas
- 25 g de harina
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón dulce
- 150 ml de vino blanco seco
- agua
- sal

**Elaboración:**

Pon una olla con agua a calentar. Cuando empiece a hervir, añade el rape, las cabezas de gambas y la hoja de laurel y una pizca de sal y cuécelo durante 15 minutos. Cuela el caldo con ayuda de un colador o un chino. Reserva las gambas y el rape.

Pon aceite de oliva a calentar en una sartén. Limpia y pica finamente la cebolla y añádela. Sofríe durante 6-8 minutos hasta que se dore. Añade la harina y el pimentón y rehoga durante 1 minuto sin dejar de remover para que no se queme.

Añade el vino y cocínalo durante 5 minutos. Cuando se espese la salsa, añádela al caldo de pescado previamente colado. Pela las gambas y desmiga la carne de rape, evitando que queden raspas, e incorpóralo. Sirve.

## Gazpacho andaluz



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 10 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 100 ml de aceite de oliva
- 50 ml de vinagre
- 500 ml de agua
- 1 kilo de tomates maduros
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 2 huevos cocidos
- 50 gramos de miga de pan
- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento verde
- sal

**Elaboración:**

Limpia y pica muy finamente los ajos, la cebolla, el pepino y el pimiento verde. Colócalo en el vaso de la batidora. Añade el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Tritúralo todo bien con ayuda de la batidora.

Pela los tomates, añádelos y tritúralos. (Si los tomates no están suficientemente maduros, puedes escaldarlos para pelarlos mejor)

Incorpora el agua para que el gazpacho no quede tan espeso. (Añade la cantidad de agua que quieras al gusto. Sirve el gazpacho tazones.

Pica los huevos cocidos la otra mitad de la cebolla, pimiento verde y pepino finamente. Sírvelos en diferentes platos. Y acompaña el gazpacho con ellos.

**Nota:** Este plato es especialmente recomendable en verano, ya que es muy refrescante.

Para que el gazpacho este frío es recomendable utilizar los ingredientes previamente enfriados en el frigorífico, o añadir hielo picado o cubitos de hielo y triturar con la batidora.

## Sopa de ajo



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 20 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (2 personas):**

- 200 g de pan duro
- 8 dientes de ajo
- 30 g de pimentón dulce
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 pimiento seco
- 4 huevos
- 1,5 litros de agua
- sal

**Elaboración:**

Echa aceite de oliva en una cazuela y ponla a calentar. Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y añádelos. Fríe los ajos durante 3-4 minutos hasta que se doren.

Corta el pan duro en rebanadas y añádelo. Rehoga durante 2-3 minutos sin dejar a remover. Añade el pimentón y mézclalo bien. Vierte el agua y añade los pimientos, caliéntalo todo.

Cuando empiece a hervir cocina durante 10 minutos. Casca los huevos y añádelos a la olla y cocina durante 2 minutos más. Sirve.

## Puré de calabacín



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 20 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kilo de calabacines
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 litro de caldo de verduras
- 100 g de leche en polvo
- aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Pon una cazuela en el fuego y añade un chorro de aceite de oliva. Limpia y pica la cebolla y el pimiento y ponlos a pochar. Limpia y pica los calabacines en trozos e incorpóralos. Rehoga durante 2-3 minutos y añade el caldo de verduras. Cuece durante 20 minutos.

Tritúralo todo con la batidora eléctrica. Incorpora la leche en polvo y mézclalo. Sirve.

# Legumbres



## Lentejas estofadas



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 75 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 400 gr. de lentejas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2-3 patatas
- 2 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- Un trozo de chorizo
- 1/2 vaso de vino blanco
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 hoja de laurel

**Elaboración:**

Pon las lentejas en remojo el día anterior (no es necesario si son oscuras). Escurre y reserva.

Pela y pica la cebolla y los ajos y ponlos a pochar en la olla con un chorrito de aceite. Pela y pica en dados el resto de las verduras. Añade la zanahoria, la patata, el puerro, los pimientos rojo y verde, y por último el tomate. Sazona y rehoga.

Corta el chorizo en rodajas, incorpóralo y da vueltas. Añade las lentejas y rehoga. Vierte el vino blanco y cocínalo. Añade agua hasta cubrir y una hoja de laurel. Echa una pizca de sal. Cocina durante 60 minutos con olla normal o durante 12 minutos con la olla exprés (una vez haya subido la válvula de seguridad).

Deja enfriar y sirve las lentejas a la jardinera.

## Lentejas con chorizo



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 75 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Medio  |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 g de lentejas
- 200 g de chorizo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- sal
- 1 hoja de laurel

**Elaboración:**

Pon las lentejas en remojo el día anterior.

Pela y trocea las zanahorias, las cebollas y los dientes de ajo. Corta el chorizo en 4 trozos. Añade 1 litro de agua a la olla e incorpora las lentejas, las verduras, el chorizo y la hoja de laurel a la olla.

Tapa y cocina durante 60 minutos en la olla o 12 minutos en la olla exprés (una vez haya subido la válvula de seguridad).

**Nota:** Las lentejas es un plato que se puede congelar o se puede comer al día siguiente, mejorando si cabe su sabor. Puedes hacer más cantidad y congela.

## Garbanzos con pisto



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 120 min |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 350 gr. de garbanzos
- 1 oreja de cerdo
- 100 g de panceta
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- agua
- aceite virgen extra
- sal

**Elaboración:**

Pon los garbanzos en remojo el día anterior. Escúrrelos y ponlos a cocer junto con la oreja y la panceta, durante 90 minutos en la olla ó 20 minutos en la olla exprés (una vez haya subido la válvula de seguridad).

Pica la cebolla y los dientes de ajo y pon a rehogar en una sartén con aceite. Sazona y rehoga hasta que se poche. Pela las berenjenas, córtalas en dados e incorpóralos. Pica también el calabacín y añádelo. Rehoga hasta que se dore todo.

Pela y trocea los tomates y añádelos a la cazuela con las verduras y cocina 5 minutos más.

Escurre los garbanzos, la panceta y la oreja y añádelos a la cazuela de las verduras. Mezcla todo y sirve.

## Garbanzos con bogavante



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 120 min |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gr de garbanzos
- 1 bogavante (de unos 750 gr)
- 1 nécora
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- agua
- aceite de oliva virgen
- sal
- hebras de azafrán

**Elaboración:**

Pon los garbanzos en remojo el día anterior y reservalos.

Trocea la nécora y la cabeza de bogavante y colócala en una cazuela con agua y con unas ramas de perejil. Pela la zanahoria y limpia el puerro. Trocéalos y añádelos a la olla, echa una pizca de sal y cuece durante 20 minutos.

Cuela el caldo. Cuece los garbanzos en el caldo durante 90 minutos en la olla ó 20 minutos en la olla exprés (una vez haya subido la válvula de seguridad).

Añade a la cazuela los ajos machacados y el azafrán y cocina durante 5 minutos. Incorpora el bogavante y poco después sirve.

## Garbanzos en cuaresma



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 120 min |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gr de garbanzos
- 300 g de espinacas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cabeza de ajo
- 2 huevos cocidos
- agua
- aceite

**Elaboración:**

Pon los garbanzos en remojo el día anterior.

Pela y pica la zanahoria, la cebolla y los ajos y añádelos a la olla con los garbanzos y cuécelos durante 90 minutos en la olla ó 20 minutos en la olla exprés (una vez haya subido la válvula de seguridad).

Limpia y trocea las espinacas. Añádelas a los garbanzos y cuece durante otros 5 minutos. Pela y trocea los huevos cocidos y échalos a los garbanzos

## Fabada asturiana



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Media  |
| Preparación: | 60 min |
| Vegetariana: | No     |
| Nº calorías: | Alto   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 gr. de fabes
- 2 chorizos
- 2 morcillas
- 200 gr. de panceta
- 100 gr. de jamón
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- agua
- sal

**Elaboración:**

Pon las alubias en remojo el día anterior.

Escurre las alubias antes de cocinar. Añade las alubias en una olla con agua hasta cubrir. Añade el chorizo, la morcilla, la panceta y el jamón. Pela una cebolla y los dientes de ajo e incorpóralos. Sazona.

Tapa y cocina durante 45 minutos en la olla o 10 minutos en la olla exprés (una vez haya subido la válvula de seguridad). Abre la olla y retira la cebolla, los ajos y la carne. Resérvalos.

Retira la grasa de las alubias. Tritura los ajos, la cebolla y un cazo de alubias con ayuda de una batidora eléctrica, e incorpóralos.

Trocea la carne e introdúcela en la olla. Cocina todo a fuego lento durante 10 minutos y sirve.

**Nota:** Las fabes son unas alubias especiales blancas y de gran tamaño. Se aconseja no remover las fabes con una cuchara de palo directamente ya que se pueden romper. Es preferible mover directamente la olla.

## Cocido madrileño



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Alta    |
| Preparación: | 150 min |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Alto    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 350 gr. de garbanzos
- 250 gr. de morcillo de ternera
- 1 punta de jamón
- 1 hueso de jamón
- 1 hueso de ternera con tuétano
- 1 hueso de rodilla de ternera
- 150 gr. de tocino
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 chorizo
- 1/2 repollo
- 200 gr. de fideos de pasta
- agua
- aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Pon los garbanzos en remojo el día anterior. Escurre y reserva. Limpia las verduras, la ternera, los huesos y el chorizo.

Cuece la carne, el chorizo, los huesos y el jamón en una olla con bastante agua y una pizca sal. Cuando empiece a hervir, quita la espuma y cocina durante una hora. Añade los garbanzos, la cebolla y las zanahorias. Tapa la olla y cocina durante otra hora y media.

Cuela el caldo del cocido (y reserva el resto), añade los fideos y cocina.

Pela las patatas y trocéalas y limpia y corta el repollo. Cuécelo en una olla aparte. Escurre

Sirve la sopa en un plato y los garbanzos, la carne y la verdura en otro.

# Carnes



## Conejo al ajillo



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 40 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1,5 kilos de pollo
- 500 ml de caldo de carne
- 50 ml de aceite
- 6 dientes de ajo
- 1/2 limón
- 200 ml de vino blanco seco
- 1 guindilla cayena
- 1 hoja de laurel
- sal

**Elaboración:**

Limpia y trocea el pollo. Calienta una cazuela con un corrito de aceite de oliva en el fuego. Pela y se fríe 4 ajos enteros durante 3-4 minutos. Cuando los ajos se empiecen a dorar, retíralos del fuego. Añade la guindilla cayena.

Sazona los trozos de pollo y rebózalos en harina. Incorpora los trozos de pollo en la sartén y fríe a fuego rápido durante 6-8 minutos, hasta que queden dorados por fuera. Se retira la guindilla y se añade el zumo de medio limón y se remueve bien.

Vierte el caldo de carne y añade la hoja de laurel. Pela y corta 2 ajos en láminas e incorpóralos. Cuece a fuego medio durante 20-25 minutos hasta que el caldo se reduce.

Vierte el vaso de vino blanco y deja que cueza durante 1-2 minutos para que se evapore el alcohol. Sirve.

## Pollo a la leonesa



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 75 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 conejo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 6 dientes de ajo
- Carne de 2 pimientos rojos
- 2 rebanadas de pan
- harina
- 200 ml de vino blanco
- 250 ml de agua
- vinagre
- aceite de oliva
- sal
- pimiento

**Elaboración:**

Pela y limpia el conejo. Trocéa y salpimiéntalo. Calienta aceite de oliva en una sartén, fríe los trozos de conejo y reserva.

Para el chilindrón, pica 4 dientes de ajo, el pimiento verde, la cebolla. Calienta un chorro de aceite de oliva en un cazuela. Añádelos y fríe a fuego lento durante 6-8 minutos. Pela y pica los tomates. Añádelos y cocina suavemente durante 3-4 minutos. Incorpora la carne de pimiento rojo, el vino blanco, el agua y los trozos fritos de conejo. Echa sal al gusto y deja cocinar a fuego suave durante 35-40 minutos.

Tritura en un mortero 2 dientes de ajo, las rebanadas de pan tostadas, dos cucharadas de vinagre y un chorro de aceite de oliva.

Añádelo a la cazuela y cocina conjuntamente durante 5 minutos. Sirve.

## Codornices en escabeche



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 70 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 8 codornices
- 125 ml de vinagre
- 250 ml de aceite de oliva
- 250 ml de agua
- 250 ml de vino blanco
- 4 zanahorias
- 2 cebollas grandes
- 12 dientes ajo
- 2 hojas de laurel
- romero
- 16 granos de pimienta negra
- 8 clavos

**Elaboración:**

Se limpian bien las codornices por dentro y por fuera. Calienta aceite de oliva en una sartén. Fríe las codornices durante 6-8 minutos hasta que se doren.

Limpia y pela la cebolla y las zanahorias. Corta la cebolla en juliana y trocea las zanahorias. Pela los ajos. Rehoga la cebolla, la zanahoria y los ajos enteros a fuego lento y con el mismo aceite durante 3-4 minutos.

En una cacerola se añade la cebolla, los ajos, la zanahoria, el laurel, los granos de pimienta, y los clavos y se colocan las codornices. Añade el vinagre, el aceite de oliva, el vino blanco y el vaso de agua hasta que cubra todo y deja cocer a fuego lento durante 45-50 minutos hasta que estén tiernas.

Retira la cazuela del fuego y deja enfriar. Coloca las codornices con el escabeche en un recipiente con tapa, asegurate que las codornices están cubiertas por el caldo y consérvelas en el frigorífico hasta el día siguiente. Sirve.

Nota: Las codornices en escabeche pueden aguantar hasta una semana en el frigorífico, así que puedes hacer más cantidad e ir las gastando según pasan los días.

## Cordero asado



|              |          |
|--------------|----------|
| Dificultad:  | Fácil    |
| Preparación: | 120 min. |
| Vegetariana: | No       |
| Nº calorías: | Medio    |

**Ingredientes (6 personas):**

- 2 kilos de pierna de cordero
- sal
- 250 ml de agua

**Elaboración:**

Precalentar el horno a una temperatura de 200 °C. Echa bien de sal a la pierna de cordero y colócala en una bandeja de barro Vierte el vaso de agua en la bandeja.

Introduce la bandeja en el horno y deja hornear a esa temperatura durante 15 minutos.

Baja la temperatura a 160 °C y hornea durante 90 minutos. Cada 30 minutos dale la vuelta a la pierna de cordero y moja la piel del cordero con la salsa con ayuda de una cuchara. Sube la temperatura a 200 °C y hornea durante 15 minutos, apaga el horno y Sirve con la salsa.

## Cochinillo asado



|              |          |
|--------------|----------|
| Dificultad:  | Difícil  |
| Preparación: | 240 min. |
| Vegetariana: | No       |
| Nº calorías: | Alto     |

**Ingredientes (8 personas):**

- 1 cochinillo de 4 kilos
- 8 dientes de ajo
- perejil
- 100 ml de vinagre
- 200 ml de vino blanco
- 400 ml de agua
- sal

**Instrucciones de elaboración:**

Limpia y pela los ajos. Machácalos en un mortero junto con el perejil.

Vierte los ajos y el perejil machacado en un recipiente y añade el vinagre, el vino blanco y el agua, y mezcla bien.

Calienta el horno A 220 °C. Limpia el cochinillo bien por dentro y por fuera y envuelve las orejas y la cola del cochinillo con papel de aluminio.

Coloca el cochinillo en una bandeja de barro y riega con la salsa preparada anteriormente.

Hornea el cochinillo durante 2 ½ horas a 160 °C. Cada 15 minutos aproximadamente riega el cochinillo con un poco de salsa para evitar que la carne se quede seca. Sirve.

**Nota:** La corteza del cochinillo debe quedar tostada y crujiente.

A la hora de limpiar el cochinillo por dentro, realiza un corte pequeño en el abdomen y retira todos los restos.

# Pescados y mariscos



## Calamares en su tinta



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 45 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kilo de calamares limpios
- 2 bolsitas de tinta de calamar
- 2 cebollas
- 200 ml de vino blanco
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomate frito
- sal

**Elaboración:**

Trocea los calamares en cuadrados de unos 3 cm de lado.

Pela y pica las cebollas. Calienta un buen chorro de aceite de oliva en la sartén y rehoga las cebollas a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que se pochen. Añade los calamares a la sartén y cocinalos junto con la cebolla a fuego medio durante 6-8 minutos.

Disuelve la tinta de calamar en el vaso de vino blanco. Vierte en la sartén la mezcla y cocínala durante 4-5 minutos para que se evapore el alcohol. Incorpora la salsa de tomate, añade sal al gusto y deja cocinar durante 5 minutos para que espese. Retíralo del fuego y sirve.

**Nota:** Los calamares en su tinta se pueden acompañar perfectamente con arroz. Para ello, cuece medio kilo de arroz en una olla con 1,2 litros de agua, un chorrito de aceite de oliva y una hoja de laurel. Sirve el arroz y reparte por encima los calamares en su tinta.

## Calamares fritos



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 20 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kilo de calamar fresco
- 100 gramos de harina
- 1 limón
- 100 ml de aceite
- sal

**Elaboración:**

Limpia los calamares y trocéalos en aros. Pasa por harina los calamares y sacúdelos un poco para eliminar el exceso de esta.

Fríe los calamares en una freidora o en una sartén con bastante aceite de oliva o de girasol a 250 °C hasta que se doren.

Retíralos y sírvelos acompañados con un trozo de limón.

## Merluza en salsa verde



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 40 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kilo de merluza
- 3 dientes de ajo
- 125 g de guisantes
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 50 de harina de trigo
- 150 ml de caldo de pescado
- sal

**Elaboración:**

Sala las rodajas de merluza por los dos lados y reserva.

Calienta el aceite de oliva en una cazuela ancha. Pela los dientes de ajo y pícalos muy finos. Fríelos durante 3-4 minutos hasta que se doren. Añade la harina y cocina durante 1-2 minutos sin dejar de remover.

Vierte el vino blanco y deja cocer durante 2-3 minutos. Añade el caldo de pescado. Calienta hasta que hierva y añade el perejil picado.

Incorpora las rodajas de merluza y los guisantes. Cocina la merluza durante 5 minutos por sendos lados, moviendo la cazuela a medida que vaya espesando el caldo. Sirve.

**Nota:** Esta receta se acompaña muy bien con unos espárragos que se pueden añadir a la hora de servir.

O con una docena de almejas que se pueden añadir a la cazuela antes de cocinar la merluza.

## Dorada a la sal



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 35 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 4 doradas de 500 g
- 2 kg de sal gorda

**Elaboración:**

Limpia las doradas por dentro y por fuera, seca y resérvalas. Precalienta el horno a una temperatura de 190 °C.

Prepara una fuente apta para el horno y coloca una fina cama de sal gorda. Coloca las doradas secas en la fuente y envuélvelas completamente con la sal gorda de forma que no quede ninguna parte de la dorada al descubierto.

Introduce la bandeja en el horno a 190 °C durante 30 minutos. Retira la bandeja del horno y sirve.

**Nota:** Este plato es muy sencillo de hacer y muy rico. Existe la opción de introducir especias como perejil y albahaca en el interior de las doradas antes de hornear, pero no es necesario.

## Almejas a la marinera



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 15 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (4 personas):**

- 1 kg de almejas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 25 g de harina
- 200 ml de vino blanco
- aceite de oliva

**Elaboración:**

Coloca las almejas en una fuente con agua fría y sal para que se limpien y suelten la arena. (Se aconseja hacerlo durante al menos dos horas)

Pica finamente la cebolla y los ajos. Rehógalos durante 5-6 minutos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva.

Cuando los ajos se empiecen a dorar, añade la harina. Cocina durante 1-2 minutos sin dejar de remover para que no se queme.

Riega con el vino blanco e incorpora las almejas y deja que se cuezan durante 8-10 minutos hasta que se abran las almejas. Sirve este plato caliente.

**Nota:** Si alguna almeja no se abre, es porque ya estaba muerta. Retírala antes de servir.

## Mejillones al vapor



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Fácil   |
| Preparación: | 10 min. |
| Vegetariana: | No      |
| Nº calorías: | Bajo    |

**Ingredientes (2 personas):**

- 48 mejillones
- 200 ml de vino blanco
- sal

**Elaboración:**

Limpia los mejillones. Con ayuda de un cuchillo rasca la superficie para eliminar las adherencias que puedan tener. Retira las barbas. Lava los mejillones con agua fría.

Calienta el vino blanco en una cazuela y deja hervir durante 2-3 minutos. Incorpora los mejillones y cuécelos durante 5-6 minutos con la tapa puesta. Sirve.

***Nota:*** Los mejillones al vapor se pueden servir acompañados con alguna salsa, como por ejemplo una salsa de tomate.

# Salsas



# Mahonesa



|              |       |
|--------------|-------|
| Dificultad:  | Fácil |
| Preparación: | 5 min |
| Vegetariana: | Si    |
| Nº calorías: | Medio |

**Ingredientes:**

- 1 huevo
- aceite de oliva
- vinagre
- sal

**Elaboración:**

Rompe el huevo y viértelo en el vaso de la batidora. Agrega un chorrito de vinagre, sal y un buen chorro de aceite.

Introduce la batidora en el vaso hasta el fondo y tritura sin mover la batidora hasta que se mezcle todo.

Cuando empiece a formarse la mayonesa, mueve la batidora de arriba abajo lentamente. Reserva o sirve.

**Nota:** Si no puedes comer huevos puedes preparar un sustitutivo de la mayonesa, que lleva como ingrediente leche en vez de huevo.

En este caso, bate dos veces más de aceite que de leche y añade un chorrito de vinagre.

## Salsa bechamel



|              |       |
|--------------|-------|
| Dificultad:  | Fácil |
| Preparación: | 5 min |
| Vegetariana: | Si    |
| Nº calorías: | Bajo  |

**Ingredientes:**

- 500 ml de leche
- 40 gr. de harina
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Calienta un poco de aceite de oliva en una cazuela a fuego lento.

Añade la harina y rehógala durante 1 minuto sin dejar de remover para que no se queme.

Añade poco a poco la leche sin dejar de remover para evitar que se formen grumos.  
Añade una pizca de sal al gusto.

Cocina la bechamel durante 3-5 minutos hasta que espese.

## Salsa vinagreta



|              |       |
|--------------|-------|
| Dificultad:  | Fácil |
| Preparación: | 5 min |
| Vegetariana: | Si    |
| Nº calorías: | Medio |

**Ingredientes:**

- 60 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre
- 2 ajos picados
- 30 g de cebolla picada fina
- sal

**Elaboración:**

Limpia y pela los ajos y un trozo de cebolla. Pícalos finamente.

Bate el aceite de oliva con el vinagre. Incorpora la cebolla y los ajos picados. Pon a punto de sal. Sirve.

## Mojo picón



|              |        |
|--------------|--------|
| Dificultad:  | Fácil  |
| Preparación: | 10 min |
| Vegetariana: | Si     |
| Nº calorías: | Bajo   |

**Ingredientes:**

- 8 dientes de ajo
- 30 g de pan rallado
- 2 guindillas cayenas
- 30 g de pimentón dulce
- 30 g de comino
- vinagre
- aceite de oliva
- sal

**Elaboración:**

Añade el pimentón, el comino, los ajos y las guindillas en el vaso de la batidora. Vierte aceite de oliva hasta cubrir. Bate con ayuda de la batidora hasta que quede una mezcla homogénea. Añade una pizca de sal y un chorrito de vinagre. Mézclalo bien.

Coloca la salsa en una salsera y reparte el pan rallado por encima. Sirve.

**Nota:** El mojo picón es una sala con sabor picante típica de las islas canarias. Se puede combinar con patatas, pollo, etc.

# Postres



# Torrijas



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 30 min. |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 200 ml de aceite de oliva
- 350 gramos de azúcar
- 50 gramos de canela en polvo
- 6 huevos
- 500 ml de leche
- 1 limón
- 250 gramos de pan blanco en rebanadas grandes

**Elaboración:**

Corta el pan en rodajas de dos centímetros de espesor. Calienta la leche en un cazo con más de la mitad de azúcar, la cáscara de limón y la canela en rama hasta que cueza. Retira y pon las rodajas de pan a remojar en la leche.

Bate los huevos en un plato. Añade la mitad de la canela en polvo y el resto del azúcar y mezcla.

Calienta bastante aceite en la sartén. Pasa las torrijas empapadas de leche por el huevo. Fríelas en la sartén durante 3-4 minutos.

Reboza las rodajas de pan con la canela y el azúcar.

**Nota:** las torrijas se pueden conservar en el frigorífico tapadas para que no cojan sabores. Son más sabrosas al día siguiente, así que no te preocupe hacer más cantidad.

# Quesada



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 40 min. |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 ml de leche
- 2 huevos
- 1 yogur natural
- 100 g de mantequilla
- 150 g de harina
- 200 gramos de azúcar
- Ralladura de 1 limón
- Canela en polvo
- sal

**Elaboración:**

Funde la mantequilla. Bate los huevos con el azúcar e incorpora la mantequilla fundida. Añade el yogur con la ralladura del limón, la canela y la sal. Mézclalo bien.

Incorpora la harina poco a poco y mezcla con las manos hasta que quede una mezcla homogénea. Vierte la leche poco a poco y sigue amasando para que no se formen grumos.

Calienta el horno a 200 °C. Vierte la mezcla en un molde para tartas apto para el horno de forma que tenga un espesor de unos 3 cm y hornea durante 30 minutos. Deja reposar y enfría y conserva en el frigorífico. Sirve.

## Leches fritas



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 40 min. |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 500 ml de leche
- 100 g de azúcar
- 60 g de harina de trigo
- 60 g de harina de maíz refinada o maicena
- 6 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 25 g de mantequilla

**Instrucciones de elaboración:**

Calienta la leche en un cazo.

Bate 4 huevos con el azúcar y la vainilla. Agrega la harina y la maicena y mézclalo bien. Añade la leche hirviendo y deja cocer durante 5-6 minutos sin dejar de remover.

La masa debe quedar muy espesa si no es así, añade un poco de maicena disuelta con un poco de leche. Pasa la masa por un colador para evitar que queden grumos.

Unta con mantequilla una fuente apta para horno y vierte la masa. Deja reposar.

Bate 2 huevos y prepara harina en un plato para rebozar. En otro plato prepara una mezcla de azúcar y canela en polvo.

Cuando la masa se cuaje, cortamos porciones de unos 4 cm de lado. Calienta aceite de girasol en una sartén. Reboza las porciones en el huevo y harina. Fríelas durante 5-6 minutos a fuego medio hasta que queden doradas por los dos lados. Unta las leches fritas en la canela y el azúcar. Deja enfriar. Sirve

## Peras al vino



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 40 min. |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 4 peras
- 500 ml de vino tinto
- 50 g de azúcar
- 1 rama de canela

**Instrucciones de elaboración:**

Calienta el vino tinto, el azúcar y la rama de canela en una cazuela. Pela las peras e incorpóralas. Cocina durante 20-25 minutos a fuego medio. Retira las peras.

Cocina el vino a fuego alto durante 5-6 minutos para que se reduzca el caldo. Sirve las peras al vino.

## Manzanas asadas



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 30 min. |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (4 personas):**

- 4 manzanas reineta
- 4 cucharaditas de azúcar moreno
- 4 pizcas de canela
- 100 ml de brandy

**Elaboración:**

Limpia las manzanas bien con agua y quítales el corazón.

Coloca las manzanas en una fuente adecuada para el horno, añade dentro de cada manzana 1 cucharadita de azúcar, 1 pizca de canela y un chorrito de brandy.

Calienta el horno. Introduce la bandeja en el horno y cocina durante 20 minutos a una temperatura de 200 °C.

Nota: Las manzanas asadas se pueden acompañar muy bien con nata, queso fresco o nueces.

## Crema catalana



|              |         |
|--------------|---------|
| Dificultad:  | Media   |
| Preparación: | 40 min. |
| Vegetariana: | Si      |
| Nº calorías: | Medio   |

**Ingredientes (2 personas):**

- 6 yemas de huevo
- 75 g de azúcar
- 25 g de harina refinada
- 500 ml de leche
- piel de limón
- 1 rama de canela

**Instrucciones de elaboración:**

Calienta la leche en un cazo. Agrega la rama de canela y un poco de la cáscara de limón. Cuece durante 10 minutos a fuego lento y sin dejar de remover para que no se queme la leche.

Bate las yemas de huevo y el azúcar en un bol. Añade la harina refinada y remueve. Cuela la leche e incorpórala en el bol y mezcla.

Pon la mezcla otra vez al fuego durante 15-20 minutos sin que llegue a cocer y sigue removiendo hasta que espese. Retira y tapa. Deja enfriar en el frigorífico durante 15-20 minutos.

Sirve. Espolvorea por encima de la crema catalana con una cucharada de azúcar y quema con un quemador.

# Conclusion

Antes de nada quiero agradecerte que hayas descargado este libro y espero que las recetas y explicaciones te hayan gustado.

Este recetario es una muestra representativa de la variada gastronomía española, sin embargo hay miles de recetas por lo que he tenido que seleccionar las recetas que me han parecido más representativas.

En este libro he tratado de hacer una selección de recetas de la cocina tradicional que además son sencillas de hacer y que se pueden cocinar a diario. (También hay alguna receta algo más elaborada que he decidido añadir por complementar el libro)

Ahora solo queda ponerse manos a la obra e ir probando poco a poco las recetas que más nos gusten, e ir las incorporando en nuestro recetario particular. Con la práctica, para las recetas que más te gusten y hagas, no necesitaras recetario alguno y te acabará resultando tan fácil como pueda ser hacer unos huevos fritos.

**Antes de despedirme, si te ha gustado el libro, te agradecería tremendamente que dejaras una opinión en Amazon.**

[Para escribir una opinión, haz clic en este link.](#)

Busca el botón de “Escribir mi opinión” en la sección de “Opiniones de clientes” y opina sobre mi libro.

Muchas gracias y Mucha Suerte!