



LAS

RECETAS



DE

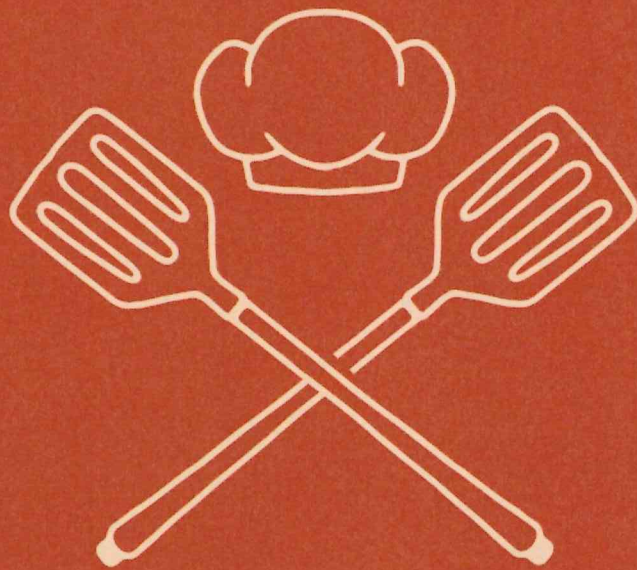
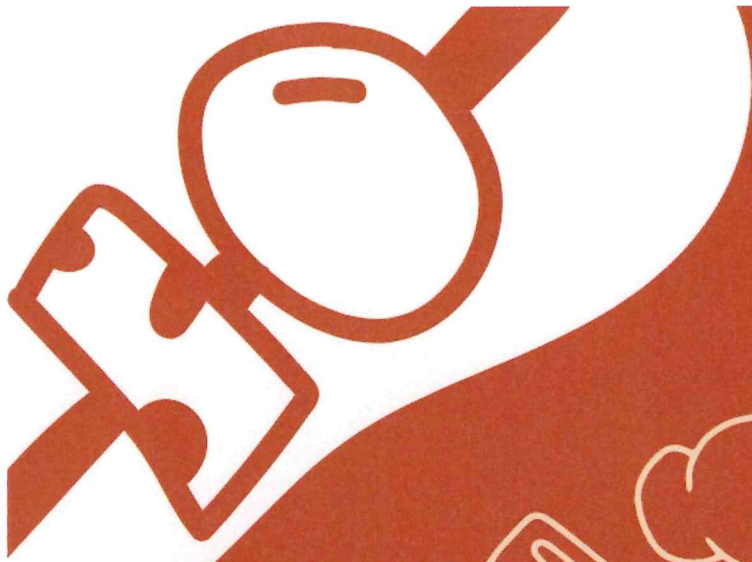
ESPÁÑOLAS



COCINA



COLLÈGE ALEXIS KANDELAFT
ÉLÈVES DE 4E B/D/E
MME OUDJEHANI



Las Tapas



MADRID

406

Ensaladilla Rusa



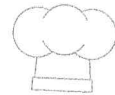
PERSONAS

4



TIEMPO

30 min



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

Patatas 2
Zanahoria 2
Atún en agua 100 g
Mayonesa 50 ml
Aceitunas 8
Guisantes 30 g
Huevos 2

INSTRUCCIONES

Cortad y coced patatas y guisantes juntos
Coced zanahorias
Coced Huevos
- 10 min
- 20 min
Mezclad con mayonesa
Sumad Aceitunas
- 30 min


Asturies

Chorizo

con

Sidra




Personas
2


Tiempo
20 min


Dificultad
muy fácil

Ingredientes

- 2-4 chorizos frescos
- 25-30cl de sidra
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 aceite de oliva

Instrucciones

- Corta el chorizo en rodajas.
- Pica la cebolla finamente.
- Pica el ajo.
- Calenta el aceite de oliva en sartén.
- Hace la cebolla hasta en transparente.
- Agrega el chorizo en rodajas.
- Agrega el ajo picado.
- Dora el chorizo en rodajas.
- Verter la sidra.
- Agrega la hoja de laurel.
- Cocina a fuego lento.
- Reduce la salsa.
- Retira la hoja de laurel.
- Adorna la parrilla fresca picado.

Andalucía

Gambas al ajillo



PERSONAS

2 o 3



TIEMPO

20 minutos



DIFICULTAD

muy fácil

INGREDIENTES

- 500 g de gambas crudas peladas
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla pequeña
- 6 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal
- Pimienta
- Perejil fresco
- Zumo de limón

INSTRUCCIONES

- 1) Se pelan los dientes de ajo
- 2) Se corta el ajo en laminas finas
- 3) Se lava y se pica el perejil
- 4) Se calienta el aceite
- 5) Se añade el ajo en el aceite caliente
- 6) Se sofríe el ajo sin quemar
- 7) Se añade la guindilla cortada o los copos de Chile
- 8) Se añaden las gambas en la sartén
- 9) Se cuecen las gambas 2 o 3 minutos
- 10) Se sala y se pimenta
- 11) Se añade el pimentón
- 12) Se mezcla suavemente
- 13) Se añade el perejil picado
- 14) Se rocía con un poco de zumo de limón
- 15) Se sirve inmediatamente con pan

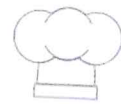
Patatas bravas Madrid



PERSONAS
4



TIEMPO
10 min



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 1 Cebolla
- 3 tomates maduros
- 1 puñal de Laurel
- 1/2 pimiento picante seco (sin semillas)
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de tomate
- 1 pizca pizca de azúcar
- 1 chorrito de vino blanco seco
- Aceite de oliva (para freír y para la salsa)

- unas gotas de Tabasco (opcional)
- sal
- Pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES

- 1 Para, pela y corta las patatas
- 2 Fríe las patatas en aceite de oliva
- 3 Prepara la salsa: pela y pica la cebolla. Escalda los tomates en agua, pélalos y córtalos
- 4 Sofríe la cebolla con 3 cucharadas de aceite y laurel.
- 5 Añade tomate, azúcar y pimentón. Remueve
- 6 Incorpora tomates y el vino blanco. cuece hasta que la salsa reduzca.
- 7 Añade mostaza, Tabasco y perejil sal, pimienta y mezcla.
- 8 Coloca...

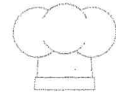
Las croquetas de Jamón vienen de Madrid.



PERSONAS
cuatro



TIEMPO
una hora



DIFICULTAD
fácil

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

200g de cebolla picada
2 cucharadas de aceite de oliva
100g de mantequilla
sal
750g de jamón en tacos
pequeños - 750 ml
de leche - 200g de
harina - 250g de pan rallado

Para preparar las croquetas de Jamón,
derrite la mantequilla y pocha la cebolla
cocina el jamón seviano y añade la har.
Prepara la bechamel con la leche y forma
las croquetas con el pan rallado, mezcla todos
los ingredientes. Fre las croquetas con el aceite
de oliva y añade el sal.

Hevos Rotos



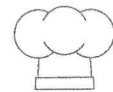
PERSONAS

1



TIEMPO

20



DIFICULTAD

fácil

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 3 patatas medianas
- 4 pimiento de padrón
- 3 huevos
- aceite de oliva de españa

1- Pela y corta las patatas.

2- Elimina el almidón de la patatas con agua.

3- Echa el aceite de oliva en la sartén

4- Fríe las patatas y los pimientos separadamente con aceite de oliva.

5- Deja los pimientos de padrón con la patatas.

6- Prepara y cocina los huevos.

7- Coloca los huevos sobre las patatas y los pimientos de padrón.

Pincho moruno Andalucía



2-3



PERSONAS

1h30



TIEMPO

fácil



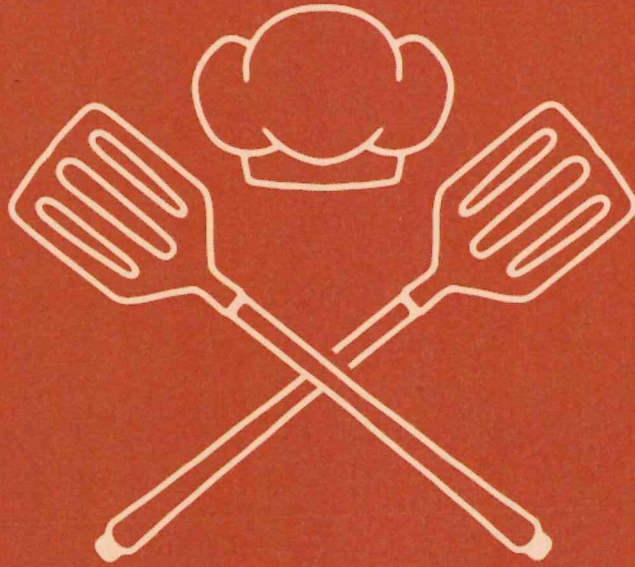
DIFICULTAD

INGREDIENTES

- 700g de carne en dados
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón

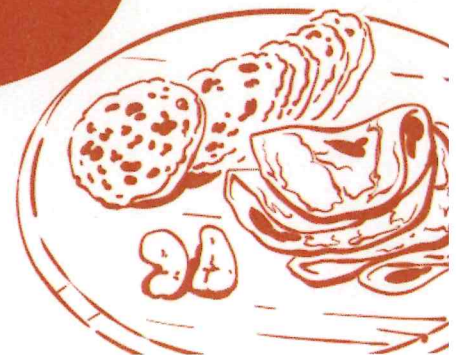
INSTRUCCIONES

- primero, se corta la carne o pollo en trozos pequeños
- luego, se pone la carne en un bol y se añaden sal, pimentón con ajo en polvo y un poco de aceite de oliva se mezcla toda bien
- después, se deja reposar durante unas horas o 30 minutos en la nevera
- a continuación, se pimen los trozos de carne en brochetas.
- se cocinan en una sartena parrilla a fuego medio hasta que estén dorados y bien hechos.
- Finalmente, se sirven calientes.



Votre texte de paragraphe

Los Entrantes



Escalivada



PERSONAS:

4 personas



TIEMPO:

10 minutos de preparación



DIFICULTAD

fácil

40 - 50 minutos de cocción

INSTRUCCIONES

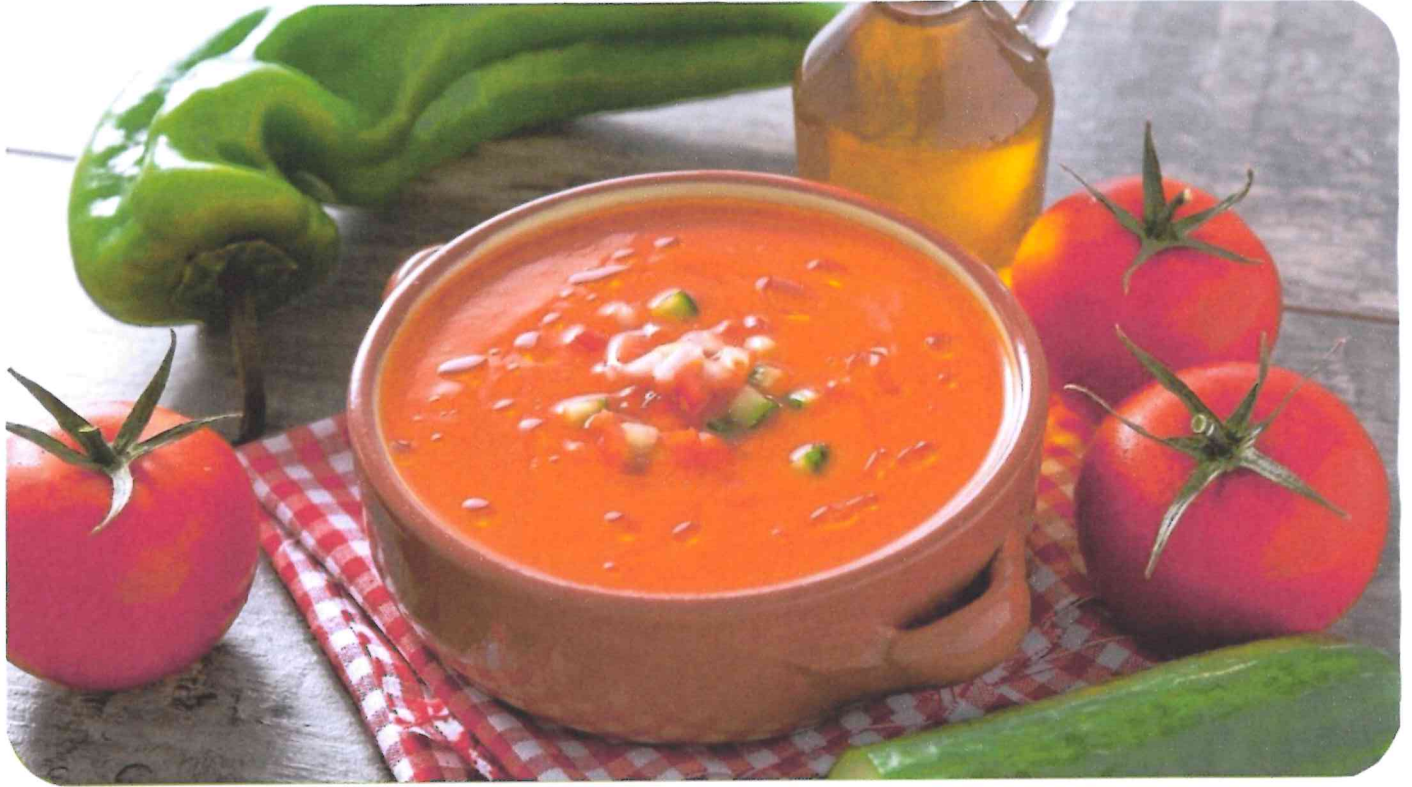
INGREDIENTES

- 4 pimientos rojos
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 1 berenjena
- sal
- pimienta
- Aceite de oliva

La Escalivada es una receta catalana de verduras asadas i es un plato salado!
 Para empezar la preparación de esta receta se lavan todas las verduras y se secan ellas. Se cortan en dos o en pequeños trozos i se colocan en bandeja las verduras en el horno, después se echa aceite y se pone sal sobre las verduras. Después se introduce este plato en el horno durante una hora y 45 minutos. Se pone el horno sobre 180°
 Después de 40 minutos se da la vuelta y se sigue la cocción al horno. Se deja enfriar después, se pelan los 3 pimientos y se pela la berenjeña. Se pican los tomates y cebollas. Cuando la receta se acaba se sirve la Escalivada y se come con tu familia, con tus amigos i o solo!

Es un plato perfecto cuando te gustan las verduras porque es una receta muy rápida y es muy buena!

Gaspacho Andaluz



PERSONAS
2



TIEMPO
20 min



DIFICULTAD
fácil

INGREDIENTES

- 100 ml de aceite de oliva.
 - 30 ml vinagre.
 - 1 kg de tomates.
 - 1 diente ajo.
 - 150 g de pan blanco.
 - 1 pimiento verde grande.
 - 1 pepino.
 - 1 tomate (guarnición)
 - 1 pellizo de sal.
 - agua.
- guarnición = 1 cebolla pequeña, 50g de pimiento verde y de pepino.

INSTRUCCIONES

Se limpian los tomates y se lavan las verduras. Se cortan los tomates en trozos pequeños, y se añade a un bol grande. Se pela el pepino y se cortan los extremos del pepino. Se trocea el pepino en pequeños trozos. Se corta la cebolla que es pelada. Se corta el pimiento verde. Se reserva la cebolla y el pimiento. Se corta el pan en pequeños trozos. Se añade agua al pan, y se deja reposar 10 minutos el frío. Se pela el ajo. Se quita el centro del ajo y se añade al bol. Se pone el todo en la batidora. Se añade sal y aceite. Se tritura la mezcla. Se obtiene una salsa. Se pasa la salsa en colador se retiran las pieles. Se prueba la salsa. Se rectifica el sal si es necesario. Se mete la salsa en una nevera. Se deja enfriar salsa por una hora. Se sirve el salsa fría. Se pone en el plato hondo. Se acompaña con jamón bellota. Se acompaña con el queso fresco mozzarella.

¡A LA MESA!

GALICIA

CALDO GALLEGO - GALICIA



PERSONAS
2



TIEMPO
100 minutos



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 150 gramos de alubias blancas
- 1/2 kilos de patatas
- verduras de temporada
- 1 hueso con tuétano
- 50 gramos de tocino o chorizo
- sal
- aceite de oliva

INSTRUCCIONES

- en una olla remoja 150 gramos de alubias blancas
- derrama las alubias, hueso, tocino y sal
- agrega las patatas ^{cáscaras} y agrega las verduras de temporada
- Y deja cocer a fuego lento durante 90 minutos

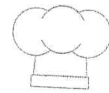
La Sopa de ajos



PERSONAS
2 a 3



TIEMPO
10 min



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

6 dientes de ajos
150 g de pan duro
1 litro de caldo pollo o
caldo vegetal
1 cucharadas de aceite de oliva
2 huevos
Sal
Pimentón

INSTRUCCIONES

tiene un diente de ajo • pela los ajos •
cortan los ajos • calienta el aceite • añaden los
ajos • doran los ajos • corta el pan • añade el
pan • tuesta el pan • añade pimentón y
bien • verter el caldo y cuece durante 10 minutos
añade sal y pimentón • baten los huevos •
Servir caliente •

Andalucía

~ Gijoblanco ~



PERSONAS

4



TIEMPO

30 min



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

- 180 gramos de miga de pan
- 500 ml de agua fría
- 120 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 gramos de almendras crudas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre
- Sal

INSTRUCCIONES

- 1- Se remojan 180 gramos de miga de pan en 500 ml de agua fría y se espera durante 20 minutos.
- 2- Se pone la miga de pan en un vaso y se añade un diente de ajo, una cucharada de vinagre y 100 gramos de almendras crudas.
- 3- Se tritura 5 minutos y se añaden 120 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 4- Para terminar, se bate todo y se añade sal.

Andalucía

PiPIRRIANA



PERSONAS

6



TIEMPO

29m



DIFICULTAD

Easy

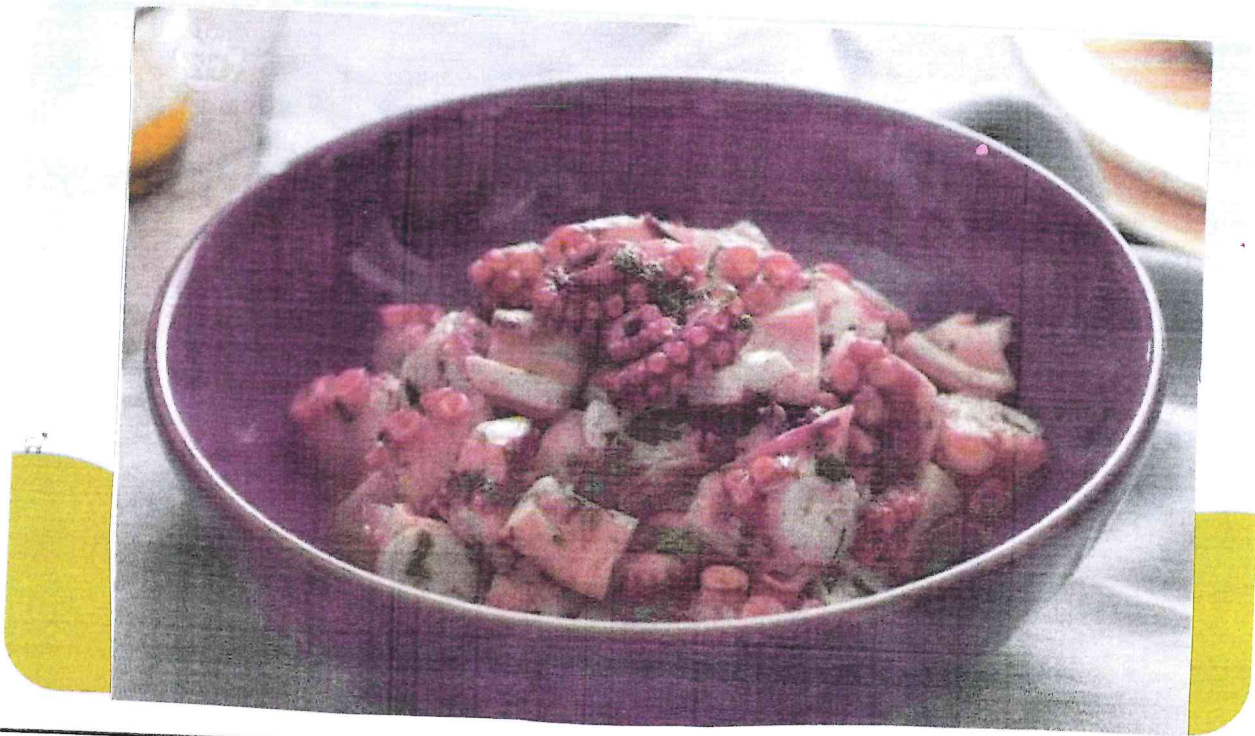
INGREDIENTES

- 3 pimientos verdes
- 3 cebollas
- 3 pepinos
- 3 cucharadas soperas de vinagre
- ajo
- Aceite de Oliva
- Sal fino

INSTRUCCIONES

1. Lava y Corta los tomates en cubitos pequeños, añáde semillas si lo prefieres.
2. Pela y Corta los pepinos en trozos del mismo tamaño que los tomates
3. Pela y Pica finamente la cebolla y el ajo
4. Lava y Corta los pimientos verdes en trozos del mismo tamaño que los pepinos y tomates
5. En un bol grande mezcla todos los ingredientes
6. Añáde sal fino y un buen charro de Aceite de Oliva y tres cucharadas soperas de vinagre
7. Remueve suavemente la mezcla
8. Deja reposar la pipriana en el refrigerador durante 30 minutos. Después ¡A disfrutar!

Ensalada de Pulpo




PERSONAS
1


TIEMPO
40 min


DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 5 patatas
- 2 Huevos
- 250 grammos de pulpo ácido
- 1 cebolleta
- Sal
- 1 aguacate
- Aceite de oliva
- maíz

INSTRUCCIONES

- 1- Se cocinan las cinco patatas durante 30 minutos
- 2- Se cocinan los dos huevos durante 10 minutos
- 3- Se retiran los huevos y las patatas
- 4- Se pelan las patatas
- 5- Se quitan las carcaras de los huevos
- 6- Se los cortan en trozos medianos
- 7- Se los ponen en un bol
- 8- Se mezcla con el pulpo ácido
- 9- Se mezclan con aguacate, la cebolleta, el aceite de oliva, el maíz y sal.

CASTILLA

La Sopa Castellana



PERSONAS

4



TIEMPO

30 minutos



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

- 8 dientes de ajos.
- 600 gramos de pan.
- 2 cucharas de pimentón suave.
- 2 chorizos frescos.
- Jamón ibérico 150 gramos.
- 1 litro de caldo de carne.
- 4 huevos.
- Aceite de oliva.
- Y sal.

INSTRUCCIONES

- 1) Fríe el pan con el aceite de oliva.
- 2) Quita el pan.
- 3) Fríe el chorizo y desmigaja con el jamón ibérico.
- 4) Quita del fuego.
- 5) Corta los ajos y cocé 2 minutos.
- 6) Añade el 2 cucharas de pimentón suave y el caldo de carne.
- 7) Añade el pan, el chorizo y el jamón ibérico.
- 8) Calenta 10 minutos.
- 9) Añade el 4 huevos.
- 10) Deja 2 minutos.

ANDALUCÍA

Salmorejo cordobés



PERSONAS
4



TIEMPO
15 min



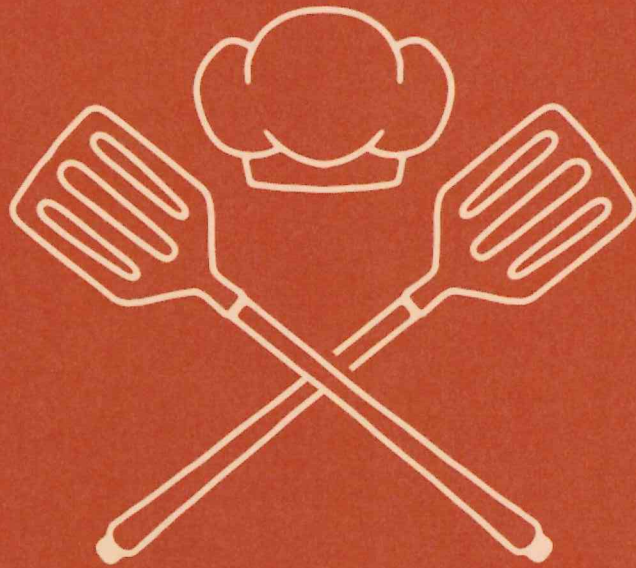
DIFICULTAD
FÁCIL

INSTRUCCIONES

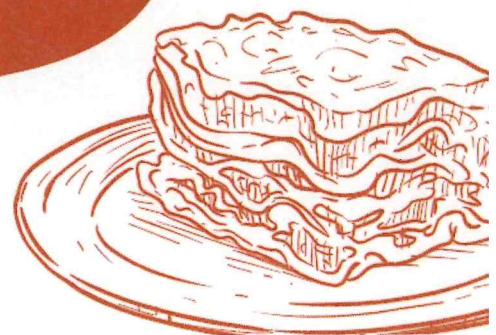
INGREDIENTES

200g Tomates maduros
500g pan blanco del día anterior
70 ml aceite oliva virgen extra
1 diente de ajo
1 diente de sal
1 huevo duro
jamón

1. Lava, corta y tritura los tomates para obtener una mezcla líquida.
2. Agrega el sal para obtener una crema espesa.
3. vierte aceite de oliva poco a poco mientras tritura para obtener una textura suave
4. Pon la mezcla en la nevera durante un rato
5. sirve el salmorejo bien frío y decora con huevo duro y jamón.



Segundo Plato



GALICIA

Pulpo de Gallega



PERSONAS

4



TIEMPO

1h



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

- 500 g de pulpo
- 2 patatas
- 250 g de agua
- aceite de oliva
- sal
- pimentón ahumado

INSTRUCCIONES

Primero, limpiad y cortad el pulpo en aros. Hervid agua en dos cazuelas y esperad a que sea hirviendo pero durant este tiempo cortad las patatas en aros. Cuando el agua está hirviendo, añadid las patatas en una cazuela y el pulpo en la otra. Esperad 30 minutos. Colocad los aros de patata y añadid el pulpo. Rociad con aceite de oliva, sal y pimentón ahumado.

CORDERO ASADO



PERSONAS

6



TIEMPO

1h50



DIFICULTAD

avanzado

INGREDIENTES

- 1,5 kg de cordero entero / preparado
- 4 ramas de romero fresco
- 6 dientes de ajo pelados y machacados
- 80ml de aceite de oliva
- 1 limón
- 2 cucharadas
- 1 cucharadita de pimentón negro
- 2 cucharadita de pimentón dulce
- 10 patatas pequeñas, cortadas por la mitad

INSTRUCCIONES

1. Precalienta la parrilla o el horno a 200°C
2. Prepara la marinada mezclando aceite de oliva, ajo machacado, el jugo y la ralladura de limón, sal, pimientón y pimentón
3. Unta bien el cordero con la marinada e introduce las ramas de romero en la carne
4. Coloca el cordero sobre una rejilla y rocía con patatas y zanahorias
5. Asa durante aproximadamente 1 hora y 30 minutos rociando de vez en cuando con los jugos de cocción
6. La carne debe estar tierna y bien dorada; comprueba la cocción con un termómetro
7. Deja reposar 15 minutos antes de cortar y servir caliente, acompañado de verduras asadas

MADRID

COCIDO MADRILEÑO



PERSONAS
6 PERSONAS



TIEMPO
3 HORAS



DIFICULTAD
FÁCIL

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 300g de garbanzos
- 3 huesos de rodilla de ternera
- 2 huesos de jamón
- 3 trozos de espinazo de cerdo salado
- 400g de morcilla de ternera
- 200g de jamón ibérico o serrano
- Media gallina
- 1 trozo de tocino de cerdo
- 2 chorizos
- 1 morcilla
- Unos 5 litros de agua
- 1 col china
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 50g de fideos por comensal

- La noche anterior, remoja los garbanzos y el cerdo.
- Opcionalmente, pon los garbanzos en una bolsa.
- Dora la carne en una olla grande
- Añade los huesos, carnes y agua
- Lleva todo a ebullición
- Incorpora los garbanzos y cuece 2h30a fuego lento
- Retira las impurezas de la superficie
- Pela y corta las verduras
- Cuece el chorizo y la morcilla aparte
- Cuece la col en otra olla
- Añade patatas y zanahorias al caldo
- Separa parte del caldo para los fideos
- Cuece los fideos según el paquete
- Saca y reserva carnes y verduras
- Sinea el caldo con los acompañamientos

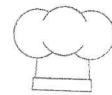
Zarzuela de Mariscos



PERSONAS
3



TIEMPO
35 min



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 500g de mariscos mixtos
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 200ml de caldo de pescado
- aceite de oliva
- sal
- pimiento
- perejil

INSTRUCCIONES

1. Lava y corta los tomates en dados, pica la cebolla y los dientes de ajo y corta el pimiento rojo.
2. Calienta un chorrito de aceite de oliva en una sartén grande.
3. Sofríe la cebolla con una pizca de sal durante 3 a 5 minutos.
4. Añade el ajo y el pimiento rojo, y rehoga 2 a 3 minutos.
5. Incorpora los tomates y cocina 5 a 8 minutos.
6. Vierte el caldo de pescado (200ml) y mezcla bien.
7. Añade los mariscos mixtos (500g) y cocina 5 a 8 minutos.
8. Sazona con sal y pimiento al gusto.
9. Espolvorea perejil picado, apaga el fuego y sirve caliente.

¡ Buen Provecho!

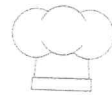
EL CABRITO AL HORNO



PERSONAS



TIEMPO



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- UN CABRITO DE 3KG
- DOS DIENTES DE AJO
- TOMILLO FRESCO
- UN NASO DE VINO BLANCO
- CUATRO PATATAS
- DOS CEBOLLAS
- UN ZUMO DE UN MEDIO LIMON
- SAL
- PIMIENTA NEGRA

INSTRUCCIONES

- PELA Y CORTA EN PEQUEÑOS TROZOS LAS PATATAS Y LAS CEBOLLAS
- METE LAS PATATAS Y LAS CEBOLLAS CON SAL EN UN PLATO Y METE EL PLATO EN EL HORNO ~~400~~ 30 MIN A 180°C.
- MACHACA LAS DOS DIENTES DE AJO Y EL TOMILLO FRESCO
- MEZCLA LOS DIENTES DE AJO, EL TOMILLO FRESCO, EL VINO BLANCO Y EL ~~VINO~~ ZUMO DE UN MEDIO LIMON
- MEJE EL CABRITO Y LA MEZCLA EN EL ~~HORNO~~ HORNO CON LAS PATATAS Y LAS CEBOLLAS PARA 1H30 A 180°C

SANCOCHO CAMAÑO



por 6 personas

1H

es no dificultad

ingredientes

500g de Pollo
300g de carne de res
2 patatas
1 mandioca
1 batata
1 cebolla
1 pimiento marrón
2 tomates
Sal

instrucciones

- Pon el Pollo en una olla con agua y sal
- Cocinad durante 30 minutos
- agregad el maíz y patatas
- Cocinad durante 20 minutos
- agregad el batata, la cebolla y pimiento marrón y un tomate
- Cocina durante 2h

Andalucía

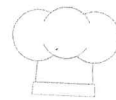
Rabo de toro



PARA 2 PERSONAS



3 HORAS



DIFICULTAD
MEDIA

INGREDIENTES

- o 2 trozos de rabo de toro
- o 1 cebolla
- o ajos
- o 1 zanahoria
- o 1 pimiento
- o 2 tomates trituradas
- o 1 queso
- o sal
- o pimienta
- o harina

INSTRUCCIONES

1. Se lavan los dos trozos de rabo de toro.
2. Se seca con un poco de papel de cocina.
3. Se salpimenta los trozos de rabo de toro y se entarinan.
4. Se hace dorar la carne con aceite.
5. Se pican todas las verduras para la salsa.
6. Se añade la cebolla, ajos, zanahoria, queso pimiento y tomates trituradas en una sartén.
7. Se incorpora la carne a la salsa.

VALENCIA

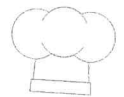
El arroz a banda



4
personas



40
minutos



fácil

INGREDIENTES

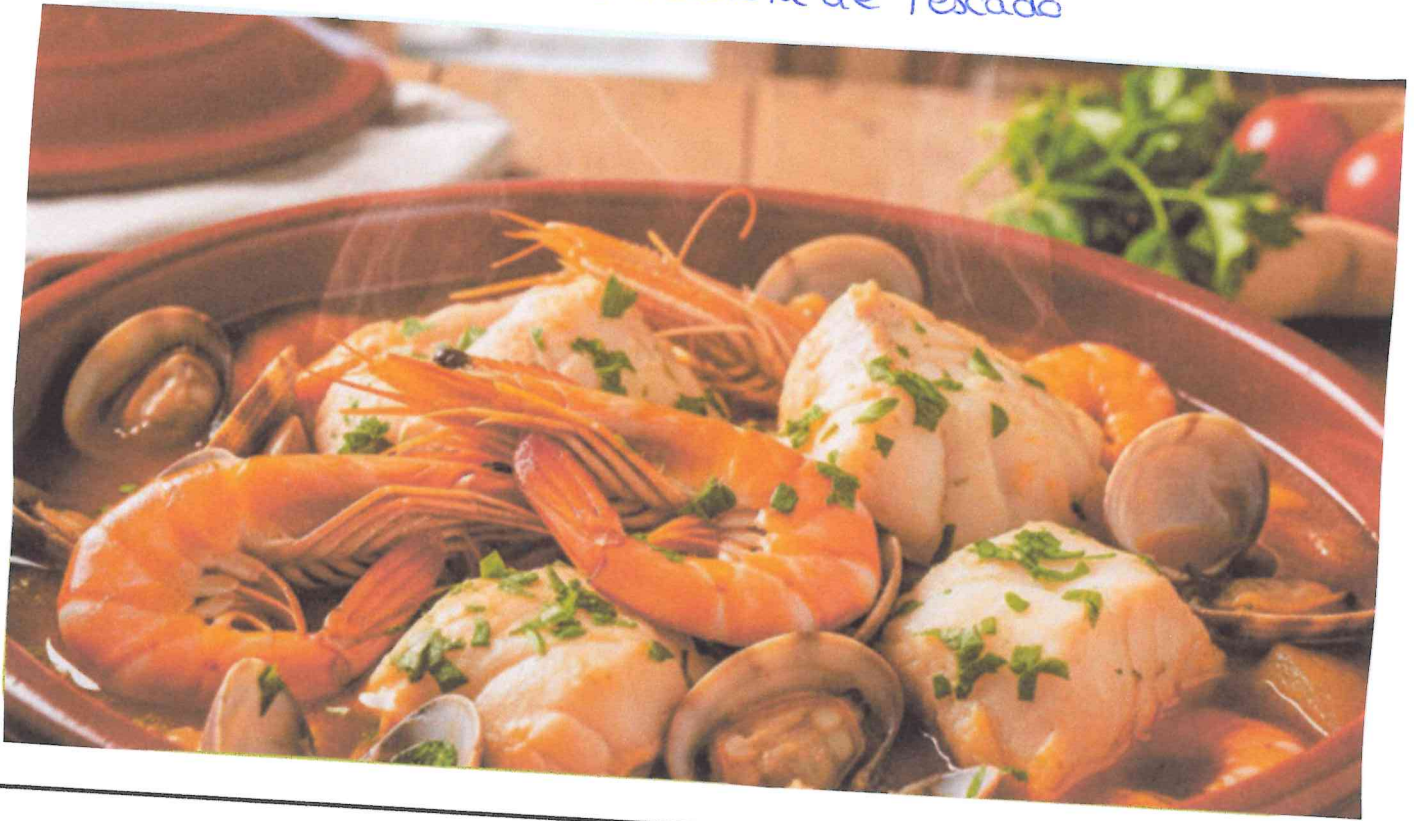
- 380g de arroz bomba
- 1,5L de fumet de pescado
- mariscos
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates medianos
- aceite de oliva
- sal
- azabrán
- 1 celloba

INSTRUCCIONES

- 1- Cortad la celloba y preparad los ingredientes.
- 2- Pon el pescado y los mariscos.
- 3- Cubrid el conjunto con agua.
- 4- Coced el caldo durante 20 minutos en una sartén.
- 5- Colad el caldo y reservad el fumet.
- 6- Picad los ajos y rallad los tomates.
- 7- Sofreid los ajos con aceite de oliva.
- 8- Añadid los tomates y mezclad el conjunto.
- 9- Incorporad el arroz en la sartén.
- 10- Rehogad el arroz durante 2 minutos.
- 11- Verted el fumet caliente en la sartén.
- 12- Añadid el azabrán y sal.
- 13- Cocinad el arroz durante 15 minutos.

Menorce

La caldereta de Pescado



PERSONAS

4



TIEMPO

1R



DIFICULTAD

StaciP

INGREDIENTES

- 600 g de pescado, variado (nape-cabracho)
- 200 g de gambas o langostinos
- 200 g de almejas purgadas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde italiano
- 2 tomates maduros o 200 g de tomate triturado
- 100 ml de vino blanco seco
- 500-600 ml de fumet de pescado
- 2 plenas de azafrán o pimentón dulce
- Perejil fresco picado
- aceite de oliva virgen extra y sal
- (Opcional) una rebamada de pan duro para espesar.

INSTRUCCIONES

- 1) Difundir el sofrito.
- 2) Añadir aceite de oliva.
- 3) Sofrite la cebolla, el ajo y el pimiento con una pizca de sal.
- 4) Cuece durante unos 8-10 minutos.
- 5) Añadir el tomate rallado o triturado.
- 6) Deja cocinar otros 10 minutos.
- 7) Añadir el vino blanco.
- 8) Baje el fuego.
- 9) Vierte el vino.
- 10) Vierte el caldo.
- 11) Incorpora el fumet caliente, el azafrán o pimentón.
- 12) Mezcla y dora 10 minutos.
- 13) Cocina el pescado.
- 14) Añadir el nape o cabracho.
- 15) Incorpora la merluza o pescado, luego las gambas.
- 16) Cuece suavemente otros 8-10 minutos.
- 17) Pon las almejas.
- 18) Añadir perejil.
- 19) Rectifica de sal.
- 20) Deja reposar unos minutos.

Marmitako



PERSONAS

4



TIEMPO

45 minutos



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

- 500 g de atún fresco
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 3 cucharaditas de pimiento
- sal de gusto

INSTRUCCIONES

- Se lavan las patatas con el agua y se pelan las patatas.
- Se cortan las patatas en trozos.
- Se pelan y se corta la cebolla y los ajos en trozos.
- Se lava y se corta el pimiento verde en laminitas.
- Se calienta el aceite en una olla.
- Se añaden la cebolla, el ajo y el pimiento.
- Se cocinan los ingredientes 5 minutos más en una olla.
- Se añaden las patatas y el agua.
- Se cocinan 20 minutos las patatas en una olla.
- Se añade sal y mezcla en el plato.

Pisto manchego



PERSONAS

4



TIEMPO

45 min



DIFICULTAD

fácil

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 2 pimientos verde
- el calabacín
- la cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

- 1) Primero, se lavan bien todas las verduras
- 2) Después, se cortan los tomates, los pimientos, el calabacín y la cebolla en trozos pequeños
- 3) Luego, se calientan dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande
- 4) Se añade la cebolla y se cocina durante unos minutos hasta que este blanda
- 5) Mezcla bien todos los ingredientes, se deja cocinar durante diez minutos a fuego medio
- 6) Amade los tomates cortados
- 7) Se continúa la cocción durante diez minutos más hasta que la verduras estén bien cocida
- 8) Amade sal al gusto
- 9) Sirve caliente en un plato

Pais Vasco

PORRUSALDA



PERSONAS

4



TIEMPO

45 min



DIFICULTAD

Fácil

INGREDIENTES

- Puerro (unas 2-3 unidades pequeñas) 300g
- Cebolla 1
- Patata 300g
- Zambonias o un pedazo de calabaza 2
- Bacalao desalado o fresco 250g
- Caldo de verduras o pescado o pollo (cantidad aproximada) 1P
- Perejil fresco (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

INSTRUCCIONES

Lava las zambonias, las patatas y los puerros separando la parte muy verde. Corta en trozos de 1-2 centímetros. Pica la cebolla muy fina. Pela las patatas y las zambonias. Cortalas en media luna. Calienta el aceite de oliva con un poco de sal en la olla, un minuto. Pocha la cebolla. Incorpora el puerro y rehoga. Añade las zambonias y las patatas en la olla. Sazona la mezcla. Cubre el caldo muy correctamente. Lleva a ebullicion el agua de la olla. Baja el fuego un poco. Coc las patatas unos 25 minutos. Añade el bacalao en la mezcla y rehoga el perejil fresco.

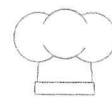
Anno2 De Negro



PERSONAS



TIEMPO



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- anno2 300g
- Calamares 300g
- tinta de calamar 2 sobres
- cebolla 1
- ajo 2 dientes
- tomate triturado de 200g
- aceite de oliva
- Sal
- pimienta

INSTRUCCIONES

- Se corta la cebolla con un cuchillo
- Se pica el ajo
- Se limpian los calamares con agua
- Se cortan los calamares con un cuchillo
- Se calienta el aceite en una cazuela
- Se frie la cebolla
- Se añade el ajo
- Mezcla todo junto
- Se añade la tinta
- Se añade el caldo
- Se cocina 20 minutos
- Se añaden sal y pimienta
- Se reposa 5 minutos

Bella VALANCIANA

de Valencia



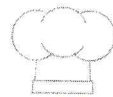
PERSONAS

4 personas



TIEMPO

Preparación: 15-20 min
Cocción: 35-45 min



DIFICULTAD

media

INGREDIENTES

- 400 gr de arroz
- 800 gr de pollo
- 400 gr de conejo
- 150 gr de judías verdes planas
- 100 gr de garrofón
- 2 tomates maduros rallados
- 1,2 litros de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- sal al gusto
- 1 ramita de romero

INSTRUCCIONES

1. Calentar el aceite. Añadir aceite de oliva en una paellera y caliente
2. Dorar la carne. Sofrié el pollo y el conejo hasta que estén bien dorados
3. Añadir las verduras. Incorpora las judías verdes y el garrofón. Sofrié durante unos minutos
4. Agregar el tomate. Añadir el tomate rallado y cocina hasta que se reduzca
5. Añadir el pimentón. Incorpora el pimentón y mezcl rápidamente
6. Añadir el agua y sal, hervir 20-30 min.
7. Incorporar el arroz, el azafrán y el romero
8. Cocinar 8-10 min a fuego fuerte y luego 8 min a fuego suave
9. Dejar reposar 5 minutos

¡ Buen provecho!

Receta de la escudella i carn d'olla

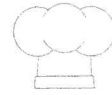
origen de España i cataluña



PERSONAS



TIEMPO



DIFICULTAD

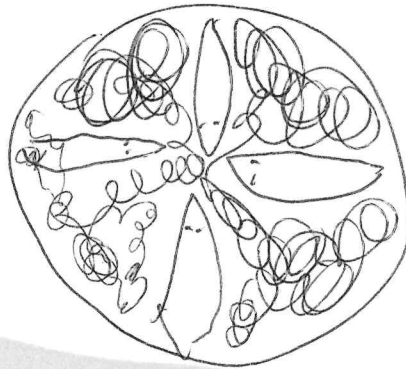
INGREDIENTES

- Carne de ternera
- Pollo
- Cexdo
- una salchicha
- Garbanzos
- Zanahoria
- Patata
- Col
- Puerro
- Agua
- Sal

INSTRUCCIONES

- 1) Poner carne agua
- 2) Hervir 2w
- 3) Añadir garbanzos y verduras
- 4) Cocinar todo 30 minutos
- 5) añadir salchicha.

fideua catalogna



PERSONAS



TIEMPO



DIFICULTAD

INGREDIENTES

- fideos (5)
- mariscos (6)
- caldo (1)
- ajo (65)
- aceite (10)

INSTRUCCIONES

1. calienta el aceite en la sartén
2. amade el ajo y cocino un poco
3. pon ~~los~~ las fideos y marchaze
4. vierte en el caldo
5. cocina hasta que los fideos ^{estén} listos
6. sirve caliente

Chuletas de cordero al chilindón



PERSONAS
5



TIEMPO
30 min



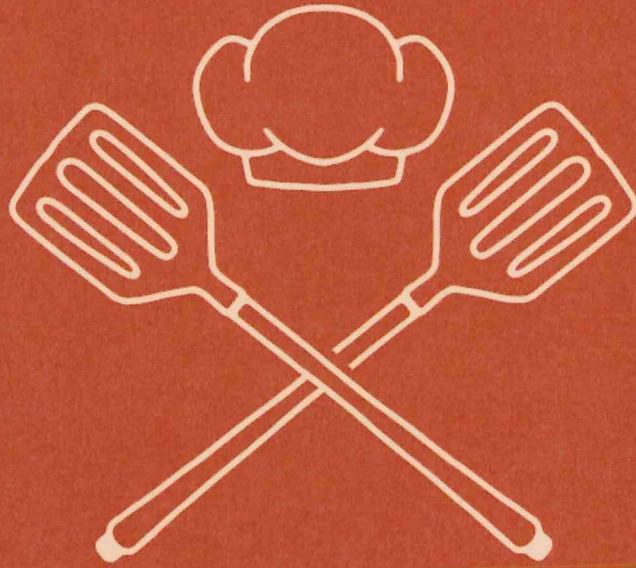
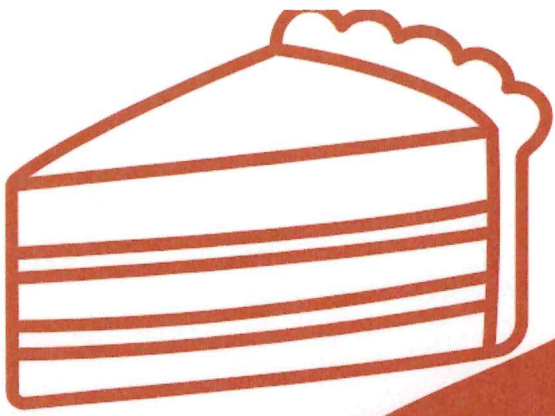
DIFICULTAD
media

INGREDIENTES

1 kilo de carne de cordero
2 cucharadas de carne de pimienta
1 cebolla
1 diente de ajo
1 copa de vino blanco
200 ml de tomate triturado
Aceite de oliva
pimienta negra molida

INSTRUCCIONES

- Primero, corta la carne de cordero en trozos pequeños.
 - Salpimienta de carne
 - Luego, fríe la carne en una sartén con aceite de oliva durante unos minutos
 - Después, retira la carne y ponla en otro recipiente
 - En la misma sartén, añade la cebolla, el pimienta verde y el ajo picados
 - Cocina todo durante unos minutos
 - Añade la carne de pimienta
 - Incorpora el tomate triturado y el vino blanco
 - Mezcla bien todos los ingredientes
 - Vuelve a añadir la carne a la sartén
 - Añade un poco de pimienta negra molida
 - Cocina todo junto unos minutos más
- ¡Disfruta!**



Los Postres



MALLORCA

ENSAÏMADA



PERSONAS

6



TIEMPO

13 horas



DIFICULTAD

difícil.

INGREDIENTES

- 500 g de harina (tipo fuerza)
- 3 huevos
- 150 g de azúcar
- 100 ml de agua tibia
- 25 g de levadura fresca
- 50 g de manteca de cerdo
- 1 pizca de sal
- Azúcar glas

INSTRUCCIONES

1. preparad la masa
2. disolved la levadura en un tazón grande
3. mezclad la harina, el azúcar y el sal.
4. añadid los huevos
5. amasad entre 10 y 15 minutos
6. cubrid la masa
7. dejad reposar 1h30m a 2h
8. dividid la masa en 2 trozos
9. estirad las 2 porciones
10. untad las 2 porciones con un rollo
11. enrollad en forma de cilindro
12. dejad reposar las espirales entre 8 y 12 horas
13. dejad aumentar
14. precalentad el horno a 180° .../...

ARROZ CON LECHE



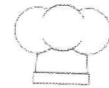
PERSONAS

2



TIEMPO

30 min



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

2 tazas de agua de 500ml
 1 taza de arroz de 250g
 1 astilla de canela de 5g
 2 tazas de leche de 500ml
 1/2 taza de leche condensada
 lachera de 140g
 1 taza de crema de leche
 Nestlé de 240g
 3 cucharas de uvas pasas de 30g

INSTRUCCIONES

PASO 1: Se mezcla el arroz con toda la leche
 PASO 2: Se añade la leche condensada
 PASO 3: Se mezcla la crema de leche con el todo
 y se deja 4 minutos
 PASO 4: Se agrega las uvas pasas
 PASO 5: Se llena los moldes con la mezcla

Bienmesabe Canario



PERSONAS

8



TIEMPO

60 min



DIFICULTAD

media

INGREDIENTES

- 500 g de azúcar
- 500 g de almendras
- 1/2 l de agua
- 18 yemas
- talladuras de piel de limón.
- canela en palo
- 12 bizcochos "lengua de gato" o similares.

INSTRUCCIONES

Para empezar, se ponen al fuego el agua y el azúcar, y se espera hasta que se caliente. Después se añaden la piel de limón y el palo de canela (se reserva un trozo del almubar para después), se pelan y se molen las almendras. Y luego se añaden las almendras. Entonces, se cocerá el todo durante 15 o 20 minutos y se retira del fuego. Después se quita el palo de canela, y se remueve la masa. Luego se baten las yemas y las añaden. Se lleva en un baño maría. Entonces se rebozan los bizcochos en el resto del almubar. Después se disponen los bizcochos en el fondo de unos recipientes individuales. Para terminar se pone la masa sobre los bizcochos.

Se sirve frío.

CATALUÑA

La crema Catalana



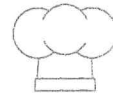
PERSONAS

6



TIEMPO

2 días



DIFICULTAD

Fácil

INGREDIENTES

- 200 gramos de azúcar en polvo
- 6 yemas de huevos
- 200 mililitros de crema fresca y líquida
- la ralladura de medio limón
- 50 gramos de fécula de maíz
- 800 mililitros de leche entera
- un palo de canela
- azúcar moreno en polvo.

INSTRUCCIONES

1. Deja la leche y la crema fresca con la canela y la ralladura de limón en una cacerola y llévala a ebullición.
2. Deja infusionar una hora.
3. Blanquea las yemas de huevos y el azúcar en polvo en un ensaladera.
4. Añade la fécula de maíz en la mezcla de huevo.
5. Vierte la mezcla de leche sobre la mezcla de huevo.
6. Mezcla bien con un batidor.
7. Vierte la crema en una cacerola.
8. Llévala a ebullición revolviendo.
9. Deja espesar una hora.
10. Cuece 2 minutos en una cacerola.
11. Vierte en cuencos de barro.
12. Deja enfriar todo el día.
13. Pon azúcar moreno sobre las cremas frías.
14. Caramelizar con soplete o horno.

Toda España TORRIJAS



PERSONAS
5



TIEMPO
15min



DIFFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

(para 5 personas)

- 1 barra de pan del día anterior
- 1 litro de leche
- 4 huevos
- 200g de azúcar
- 1 rama de canela
- la piel de un limón
- Aceite para freír
- Azúcar y canela

INSTRUCCIONES

- 1/ Se calienta la leche con el azúcar, la rama de canela y la piel de limón
- 2/ Se deja enfriar la leche
- 3/ Se corta el pan en rebanadas
- 4/ Se migan las rebanadas en la leche
- 5/ Se baten los huevos en un plato
- 6/ Se pasan las rebanadas por el huevo batido
- 7/ Se calienta el aceite en una sartén
- 8/ Se frien las rebanadas hasta que estén doradas
- 9/ Se sacan las torrijas y se ponen sobre un papel para se quite el aceite
- 10/ Se espolvorea el azúcar y la canela para decorar.

~Español~ El Turrón de Alicante:



PERSONAS
de 6 a 10 personas.



TIEMPO
Un día entero con el reposo.



DIFFICULTAD
medio

INGREDIENTES

- 300g de almendras enteras tostadas
- 200g de miel
- 150g de azúcar
- 1 clara de huevo
- obleas para la base y la cobertura, opcional.

INSTRUCCIONES

- 1 Calienta la miel y remueve constantemente hasta que se disuelva.
- 2 Añade el azúcar y remueve constantemente hasta que se disuelva.
- 3 Bate la clara de huevo a punto de nieve.
- 4 Incorpora la clara montada a la mezcla caliente poco a poco y mezcla bien.
- 5 Cocina la mezcla a fuego bajo mientras remueves hasta que espese.
- 6 Agrega las almendras tostadas y mezcla hasta que queden bien cubiertas.
- 7 Vierte la preparación en un molde forrado con oblea (si tienes).
- 8 Presiona bien la mezcla para que quede compacta.
- 9 Deja enfriar constantemente antes de cortar.

Galicia

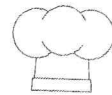
La tarta de Santiago:



PERSONAS
8



TIEMPO
35 min



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 300 g. de azúcar común
- 300 g. de almendra molida
- 4 huevos
- 1 ralladura de limón
- 50 g. de azúcar glas para la decoración
- un model de la cruz de Santiago



INSTRUCCIONES

- 1/ Se precalienta el horno a 170° o 180° . Se coloca la rejilla en el centro.
- 2/ Se forra el molde: se recorta un círculo de papel, para el fondo. Se coloca sobre trocitos de mantequilla. Enmantequilla los laterales o se usa spray desmoldante.
- 3/ Se mezclan los huevos, el azúcar y la ralladura de limón hasta que blanqueen. Se añade almendra y se mezcla para obtener una pasta densa.
- 4/ Se vierte la mezcla en el molde 25 min: la superficie se dora ligeramente, para que la miga quede jugosa.
- 5/ Se saca, se deja enfriar y se desmolda.
- 6/ Con la tarta se deja enfriar, se coloca el model de la cruz de Santiago y se espolvorea de azúcar glas.

Norte de España

Leche FRITA



PERSONAS

3

TIEMPO

40 min / 1 h

DIFICULTAD

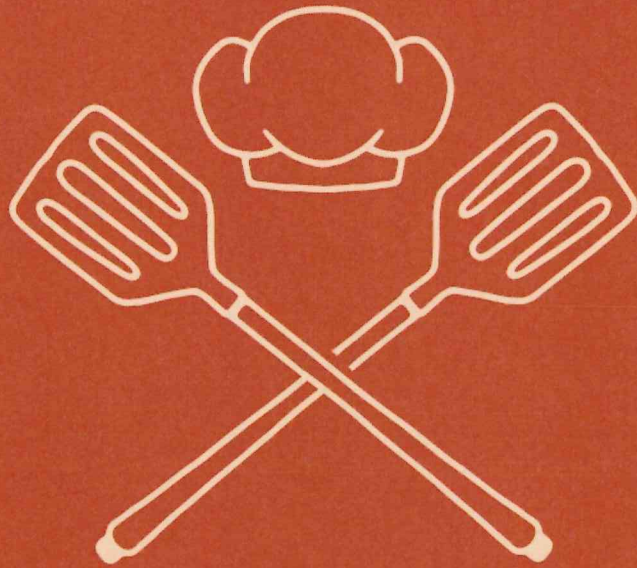
Mediana / Fácil

INGREDIENTES

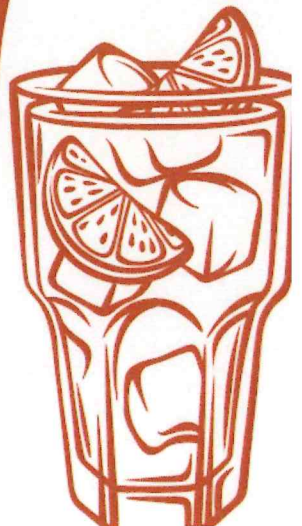
500 ml de leche
100g de ASUKA
60g de maizena
1 rama de canela
piel de limón
1 huevo
hummus
aceite
azúcar y canela

INSTRUCCIONES

- 1: Calienta la leche con la canela y el limón
- 2: Mezcla la maizena con un poco de leche Frita
- 3: Añade la mezcla y el azúcar
- 4: Remueve hasta obtener una crema espesa
- 5: Vierte en un molde
- 6: Dega enfriado en la nevera
- 7: Corta en trozos
- 8: Pasa por hummus y huevo, y fríe en aceite caliente

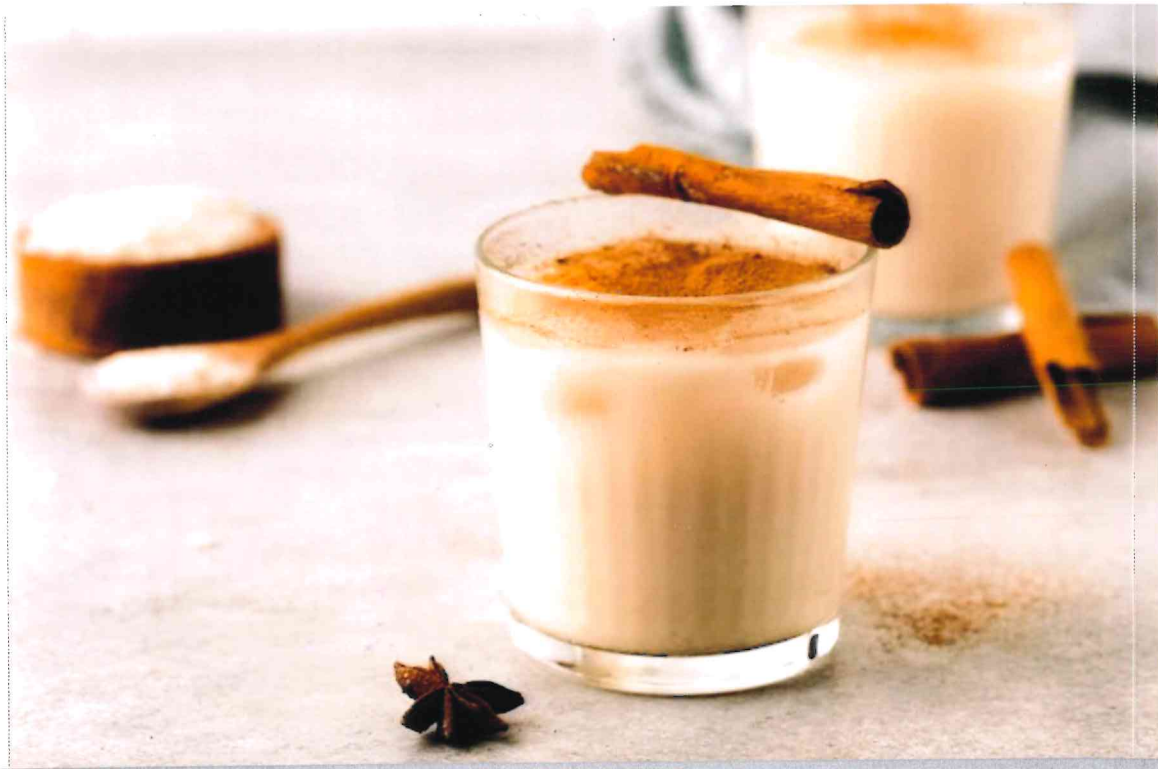


Las Bebidas



Valenciana

Horchata



PERSONAS

1



TIEMPO

20 min



DIFICULTAD

fácil

INGREDIENTES

- 22 g de arroz
- 10 g de azúcar de caña
- 17 g de almendras molidas
- 84 ml de agua caliente
- 1/3 rama de cañeta

INSTRUCCIONES

- 1- Mezcla 22 g de arroz con 17 g de almendras
- 2- Añade 84 ml de agua caliente
- 3- Espera 10 minutos
- 4- Mezcla 10 g de azúcar y 1/3 de rama de cañeta
- 5- Mezcla y filtra
- 6- Sirve frío y come
Buen provecho

Limonada Casera



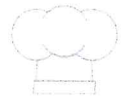
PERSONAS

Dos



TIEMPO

15 minutos



DIFICULTAD

Fácil

INGREDIENTES

- Cuatro limones
- Ochenta gramos de azúcar
- Cinco cientos gramos de hielos
- Cinco cientos mililitros de agua

INSTUCCIONES

Primero, se lavan los limones y se retira la piel y se licua la piel. En el numero dos, se pelan los limones y se retiran las pepitas. En numero tres, se ponen los limones y azúcar y se licua todo. Y para terminar, se añaden los hielos y el agua y se cola la limonada.