

# ***“A FUEGO LENTO”***



## **PUCHERO DE LA ABUELA.**



**AYUNTAMIENTO DE RECAS**

**Matilde Hernández Agudo**

Ensalada de requesón.

Brochetas de carnes variadas

Galletas de calabaza

PRIMER PLATO

**ENSALADA DE REQUESÓN**

***Ingredientes y elaboración.***

Picar 400 g de requesón, 1 naranja, 1 cogollo de lechuga, 4 cucharadas de nueces, 1 ramita de apio, pimienta, vinagre, aceite y sal.

Incorporar los ingredientes, salpimentar antes de servir.

**Matilde Hernández Agudo**

Ensalada de requesón.

Brochetas de carnes variadas

Galletas de calabaza

SEGUNDO PLATO

**BROCHETAS DE CARNES VARIADAS**

*Ingredientes y elaboración*

400 g de lomo, 3 tomates ,2 cebollas, dos pimientos, un decilitro de aceite y pimienta.

Trocear la carne en dados.

Trocear las cebollas, los tomates, y los pimientos ensartar en la s brochetas.

Asar 5 minutos por cada lado en una parrilla caliente.

## **Matilde Hernández Agudo**

Ensalada de requesón.

Brochetas de carnes variadas

Galletas de calabaza

POSTRE

### **GALLETAS DE CALABAZA**

#### ***Ingredientes.***

100 g de mantequilla

250 g de azúcar moreno

300 g de harina

3 huevos

200g de puré de calabaza

100 g de pasas

Una pizca de sal

#### ***Elaboración***

Batir la mantequilla, el azúcar los huevos, la harina, y el puré de calabaza

Añadir las pasas y la sal.

En una placa untada de mantequilla, extender con una cuchara porciones de la mezcla dándoles forma. Hornear durante 20 min.

A 160°.

## **Josefina Zamorano Barahona**

Pimientos rojos rellenos de bonito en escabeche

Perdices estofadas

Tarta helada de piña

### PRIMER PLATO

## **PIMIENTOS ROJOS RELLENOS DE BONITO EN ESCABECHE**

### ***Ingredientes.***

Sal al gusto

4 pimientos rojos

1 bote de tomate (1kg)

1 cebolla

1 calabacín

1 pimiento verde

200 g de bonito en escabeche

Aceite

### ***Preparación***

Se pica la cebolla, el pimiento verde, el calabacín, se echa a la sartén con un poquito de sal y se fríe con aceite .cuando esta todo frito se saca y se fríe el tomate. Una vez hecho el sofrito se mezcla con el escabeche.

Se quita el piperito de los pimientos rojos, se limpian y se rellenan con la masa que hemos preparado, se tapan con el piperito limpio, se ponen en una bandeja y se asan.

## **Josefina Zamorano Barahona**

Pimientos rojos rellenos de bonito en escabeche

Perdices estofadas

Tarta helada de piña

SEGUNDO PLATO (4 personas)

### **PERDICES ESTOFADAS**

#### ***Ingredientes.***

4 perdices

1 cebolla grande

8 dientes de ajo

2 hojas de laurel

1 zanahoria

8 patatas pequeñas

Sal al gusto

1 ramita de perejil

5 bolas de pimienta negra

Medio vaso de vinagre

Medio vaso de vino blanco

Medio vaso de aceite

Medio vaso de agua

Azafrán al gusto

#### ***Preparación***

Se ponen las perdices con sal en una cazuela de barro, con todo el aderezo en crudo. Se pone a fuego lento y cuando esta no muy hecho, se echa una zanahoria en rodajas y las patatas enteras y se termina de rehogar todo hasta que esta dorado. Se pone a cocer añadiendo agua y azafrán hasta que las perdices están tiernas.

## **Josefina Zamorano Barahona**

Pimientos rojos rellenos de bonito en escabeche

Perdices estofadas

Tarta helada de piña

## POSTRE

### **TARTA HELADA DE PIÑA**

#### ***Ingredientes.***

1 bote de 1kg de piña en almíbar

½ litro de nata para montar

1 paquete de bizcochos de soletilla

#### ***Preparación***

Se coge un molde para hacer la tarta, se forra de papel de aluminio.

Primeramente se pone una capa de piña, rellenando también los laterales, luego se pone una capa de nata montada, y después otra de bizcochos (el lado liso hacia arriba) se moja con el caldo de la piña y otra de bizcochos también mojados.

Se mete en el congelador unas 4 ó 5 horas.

Se saca del molde, volcándola en una bandeja.

*Consejo: No servir totalmente congelada*

## **Concha García Nieto**

Patatas a la toledana

Conejo al campero

Piña al natural

PRIMER PLATO (4 personas)

### **PATATAS A LA TOLEDANA**

#### ***Ingredientes.***

*1 Kg. de patatas gordas*

*2 huevos*

*1 cebolla*

*¼ de aceite de oliva*

*200 gr. de harina*

*2 ramitas de perejil*

*1 chorro de vinagre*

*1 vaso de agua*

*4 gr. de pimienta negra*

*Azafrán*

#### ***Preparación***

Se pelan y se cortan las patatas en rodajas de 2 cm., se pasan por harina y huevo y se fríen en abundante aceite, cuando estén doradas se escurren y se recorta lo que sobra (las puntillas del huevo)

A parte se pone en la sartén aceite y se fríe cebolla picada, el azafrán, la pimienta negra, el ajo y el perejil todo bien machacado. A continuación, se añade 1 cucharada de harina, el agua y el vinagre, se comienza a mover bien para obtener una salsa ligera y se cuece 15 min.

A parte se colocan las patatas y se agrega la salsa (previamente pasada por el chino) sobre las patatas y se deja cocer a 5 min. a fuego lento.



## **Concha García Nieto**

Patatas a la toledana

Conejo al campero

Piña al natural

## SEGUNDO PLATO

### **CONEJO CAMPERO**

#### ***Ingredientes.***

1 ¼ de conejo

6 hojas de laurel

Pimienta negra molida

1 vaso pequeño de aceite de oliva

2 vasos pequeños de vinagre

Sal al gusto

#### ***Elaboración***

Se limpia, se parte el conejo y se pone en una cazuela. Se añade el laurel, la pimienta negra, el aceite, el vinagre y la sal.

Se pone todo en crudo a fuego muy lento hasta que se quede en su jugo.

## **Concha García Nieto**

Patatas a la toledana

Conejo al campero

Piña al natural

POSTRE

## **PIÑA AL NATURAL**

### ***Ingredientes***

1 piña grande

1 copa de cava

Unas hojas de menta

2 cucharadas de azúcar

100 g de frambuesas y moras

### ***Elaboración***

Se parte la piña por la mitad, se le quita el corazón (de carne), se pica se echa una copa de cava, las hojas de menta y el azúcar.

Se tritura todo y se mete en el congelador aproximadamente unas dos horas, se va moviendo unas cuantas veces, para que no se cuaje.

Se sirve adornando con unas hojas de menta, frambuesas y moras.

## **Carmina Martín- Macho Santiago**

Habas a la catalana

Pollo al Jerez

Tentación de manzana

### PRIMER PLATO

## **HABAS A LA CATALANA**

### ***Ingredientes***

700 gr. de habas desgranadas  
200 gr. de butifarra negra o extremeña  
100 gr. de tocino ibérico entrevelado  
100 gr. de manteca  
250 gr. de cebolla  
2 dientes de ajo  
100 gr. de tomate frito  
1 vasito de vino  
1 poquito de anís seco, ½ copita  
1 hojas de menta  
1 granitos de pimienta  
1 vaso de agua  
1 poquito de perejil

### ***Elaboración***

Se pone el aceite, la cebolla, el tocino a trocitos y el ajo, cuando se empieza a dorar se pone el tomate frito.

Se rehoga un poco y se añade las habas y la butifarra, seguidamente el chorrito de anís seco, el vino y el agua. Se tapa todo y se espera a que salga el vapor en la olla, entonces se coloca la válvula y se espera a que silbe si se hace en olla de barro hay que poner una tapa encima y que cueza lentamente.

Con olla a presión el tiempo de cocción es de 10 minutos.

Con olla de barro unos 45 minutos aproximadamente.

## **Carmina Martín- Macho Santiago**

Habas a la catalana

Pollo al Jerez

Tentación de manzana

### SEGUNDO PLATO

## **POLLO AL JEREZ**

### ***Ingredientes***

1 pollo 1 ½ Kg.

200 gr. de champiñones

1 vasito de jerez oloroso

Pimienta negra al gusto

250 gr. de cebolla muy picadita

1 ajo muy picado

1 chorrito de aceite, para rehogar el pollo

1 vaso de agua pequeño

### ***Elaboración***

Se dora el pollo se añade la cebolla y el ajo, cuando todo esta dorado se añade los champiñones y un poquito de pimienta.

Se pone el jerez y el agua.

Si se hace en la olla una cocción de unos 15 min. Aprox.

Se sacan los trozos de la olla para servir y la salsa que haya quedado se pasa por el pasapurés y se cubre el pollo.

## **Carmina Martín- Macho Santiago**

Habas a la catalana

Pollo al Jerez

Tentación de manzana

POSTRE

### **TENTACION DE MANZANA**

#### ***Ingredientes***

200 gr. nata

5 manzanas

Ralladura de 1 limón

1 pellizco de sal

Al horno de 30 a 35 min. 180°/190°

1 poquito de mermelada de albaricoque para pintarla

#### ***Elaboración***

Se pelan las manzanas y se cuecen con la nata y un poquito de azúcar y limón rayado y se reservan.

#### ***Ingrediente para el bizcocho***

4 huevos

150 gr. de mantequilla

250gr harina

½ sobre de levadura

1 pizca de sal

200 gr. de azúcar

#### ***Elaboración***

Se batan los huevos, el azúcar, la mantequilla, la harina y un poquito de ralladura de limón.

Se unta el molde de margarina.

Se hace un hueco en el centro y se echan las manzanas que se han cocido con la nata.

Se pone al horno a cocer para que se haga unos 30 ó 35 min.

**Florencia Bravo Sánchez**

Revuelto de setas con jamón

Cordero en salsa

Manzanas asadas

PRIMER PLATO

**REVUELTO DE SETAS CON JAMON**

***Ingredientes***

1 Kg. de setas

200 gr. de jamón

6 dientes de ajo

5 cucharadas de aceite

1 rama de perejil

Sal

***Elaboración***

Se pone el aceite a calentar en una sartén, se agrega el ajo fileteado, cuando se dora se echan las setas, se saltea y se agrega e jamón picado.

Se sirve con el perejil picado encima.

## **Florencia Bravo Sánchez**

Revuelto de setas con jamón

Cordero en salsa

Manzanas asadas

### SEGUNDO PLATO

## **CORDERO EN SALSA**

### ***Ingredientes***

1 ½ Kg. de cordero

1 cebolla

1 rama de de perejil

1 vaso de vino blanco

7 cucharadas de aceite

Sal

Pimienta negra en bolas

1 cucharada de harina

2 dientes de ajo

Agua

### ***Elaboración***

Se parte la carne en trozos. En una cacerola se pone e aceite a calentar y se echa la carne y se pone a fuego lento con el fin de que se haga despacio. Cuando esta dorado se saca y se reserva en un plato.

Se pone a dorar en ese aceite la cebolla, una vez dorada se añade la harina, el vino blanco, la pimienta negra el perejil, el ajo y el agua.

Finalmente se añade la carne. Se mueve bien todo, se tapa la cacerola y a fuego mediano se deja que rompa el hervor. Después se baja el fuego y lentamente se deja cocer durante una hora y media.

**Florencia Bravo Sánchez**

Revuelto de setas con jamón

Cordero en salsa

Manzanas asadas

POSTRE

**MANZANAS ASADAS**

***Ingredientes***

6 manzanas

Azúcar

Agua

***Elaboración***

Quitar el pipero y rellenarlo de azúcar, ponerlo en un recipiente con un poco de agua y se mete al horno unos 20 minutos.

Al microondas 7 u 8 minutos.



## **Amparo García Bravo**

Alcachofas con chirlas

Bonito en marmitako

Flan de queso

PRIMER PLATO (6 personas)

### **ALCACHOFAS CON CHIRLAS**

#### ***Ingredientes***

12 alcachofas

½ limón

3 cucharadas de harina

3 dientes de ajo

¼ de chirlas

1 ramita de perejil

1 huevo

Sal al gusto

Agua

#### ***Elaboración***

Se pelan las alcachofas y se parten en cuatro trozos. Se cuecen durante 15 min. con sal y un trozo de limón. Se escurren u se rebozan de harina y huevo, se fríen.

Se coge un poco de este aceite frito y se añade 1 cucharada de harina. Se machacan los ajos, el perejil y se añade agua, las almejas o chirlas y las alcachofas se ponen a cocer durante 15 minutos.

## **Amparo García Bravo**

Alcachofas con chirlas

Bonito en marmitako

Flan de queso

SEGUNDO PLATO (6 personas)

### **BONITO EN MARMITAKO**

#### ***Ingredientes***

400 gr. de bonito fresco

1 cebolla grande

2 tomates

1 lata pequeña de guisantes

1 lata pequeña de pimientos morrones

4 dientes de ajo

2 ramitas de perejil

1 hoja de laurel

1 Kg. de patatas

4 cucharadas soperas de aceite

2 vasos de agua

1 pastilla de caldo

Sal

#### ***Elaboración***

En una cazuela se pone el aceite a calentar. Se echa la cebolla picada, se revuelve con una cuchara hasta que este dorada. Después se añaden los tomates troceados y se dan unas vueltas.

En un mortero se machaca ajo perejil y sal, se agrega el sofrito del tomate. Se agrega el laurel, la sal y el agua. Se deja cocer 5 min. se ponen las patatas peladas y cortadas en rodajas gruesas. Se deja cocer 30 minutos.

Pasado este tiempo se añade el bonito en trozos y sin piel, la pastilla de caldo, los guisantes y el pimiento en tiras. Se rectifica la sal, si hiciese falta y se deja cocer otros 15 minutos más.

**Amparo García Bravo**

Alcachofas con chirlas

Bonito en marmitako

Flan de queso

POSTRE

**FLAN DE QUESO**

***Ingredientes***

1 litro de nata líquida

300 gr. de queso de untar

180 gr. de azúcar

9 huevos

***Elaboración***

Se pone a cocer la nata, el queso de untar, el azúcar, las 8 yemas del huevo y un huevo.

Se baña con caramelo líquido una flanera y se vierten todos los ingredientes.

Se calienta el horno antes de meter el flan y lo ponemos a cocer al baño maría a 180° durante 40 minutos.

**Pilar Sánchez Bravo**

Alcachofas con gambas

Merluza a la vasca

Bizcocho de almendras

PRIMER PLATO

**ALCACHOFAS CON GAMBAS**

***Ingredientes***

8 alcachofas

8 gambas gordas

4 cucharadas de aceite

½ cebolla

1 cucharada de harina

Perejil, sal y pimienta al gusto.

***Elaboración***

Se calienta el aceite y se rehoga la cebolla, las alcachofas partidas en cuartos, las gambas y a continuación se añade la harina.

Finalmente se sazona con sal, perejil y pimienta y añadimos el caldo de cocer las cabezas de las gambas.

Se da un hervor a las alcachofas con las gambas, servir recién echas.

## **Pilar Sánchez Bravo**

Alcachofas con gambas

Merluza a la vasca

Bizcocho de almendras

### SEGUNDO PLATO

## **MERLUZA A LA VASCA**

### ***Ingredientes***

6 trozos gruesos de merluza

1 lata de puntas de espárragos

¼ de guisantes

1 huevo duro picado

4 cucharadas soperas de aceite

1 ramita de perejil

3 dientes de ajo

1 cebolla mediana

1 cucharada de harina

2 vasos de agua

Sal

### ***Elaboración***

En una sartén se echa la cebolla y los dientes de ajo picados, se fríen se agrega la harina, el perejil, y el agua. Esta salsa se cuece un poco.

En una cacerola se va poniendo la merluza ligeramente saladas y se vierte la salsa de la sartén añadiéndola el agua. Se cuece 15 minutos.

Al servir en esta misma cacerola se añade el perejil, los guisantes, los espárragos y el huevo duro picado. Se calienta todo 5 minutos más y se sirve enseguida.

**Pilar Sánchez Bravo**

Alcachofas con gambas

Merluza a la vasca

Bizcocho de almendras

POPSTRE

**BIZCOCHO DE ALMENDRAS**

***Ingredientes***

250 gr. de almendra molida

200 gr. de azúcar

6 huevos

1 ralladura de limón

1 cucharada de canela

***Elaboración***

Se baten las yemas, cuando están batidas se añade el azúcar, las almendras, la ralladura de limón y la canela. A continuación se agregan las claras a punto de nieve. Se pone en un molde muy bien batido y se mete al horno 20 minutos.

**Pilar Bravo Ortiz**

Zanahorias la requeña

Pechugas de pollo rellenas de higaditos

Peras al vino tinto

PRIMER PLATO

**ZANAHORIAS LA REQUEÑA**

***Ingredientes***

Agua

Sal al gusto

Vinagre

Ajos

Cominos

Pimentón

Zanahorias

Y el secreto de la abuela “Pili”

***Elaboración***

Se cuecen las zanahorias enteras durante 15 minutos, se trocean en rodajas .finalmente se añade el aliño de agua, sal, vinagre, ajos, cominos, y pimentón.

## **Pilar Bravo Ortiz**

Zanahorias la requeña

Pechugas de pollo rellenas de higaditos

Peras al vino tinto

## SEGUNDO PLATO

### **PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE HIGADITOS**

#### ***Ingredientes***

1 Kg. de filetes de pechuga de pollo

150 ge de higaditos

2 huevos

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 vaso de vino blanco

1 bote de crema de leche

#### ***Elaboración***

Abrimos los filetes en forma de sabana y los reservamos.

Por otro lado freímos los higaditos con ajo y con cebolla.

Después, lo picamos y lo mezclamos con los huevos duros, todo este picadillo lo salpimentamos.

Finalmente lo enroscamos con el picadillo dentro y agregamos encima de los rollitos crema de leche y vino blanco y lo dejamos hervir 5 minutos.



**Pilar Bravo Ortiz**

Zanahorias la requeña

Pechugas de pollo rellenas de higaditos

Peras al vino tinto

POSTRE

**PERAS AL VINO TINTO**

***Ingredientes***

6 peras

1 l de vino tinto

200 gr. de azúcar

1 barra de canela

La cáscara de un limón

***Elaboración***

Pelar las peras ponerlas en un cazo y agregamos el vino, azúcar, canela, y cáscara de limón. Lo dejamos cocer hasta que espese el vino.

## **Carmela Panes Bravo**

Acelgas a la cacereña

Carne de ternera en su jugo

Profiteroles

PRIMER PLATO

### **ACELGAS A LA CACEREÑA**

#### ***Ingredientes***

1 Kg. de acelgas

3 dientes de ajo

3 cucharadas de harina

6 cucharadas de aceite

Agua

Sal

#### ***Elaboración***

Se pican las acelgas y se lavan bien se ponen a cocer en una olla con agua y sal durante 30 minutos.

Se escurren bien.

A parte se fríen los ajos y se agrega la harina cuando esta dorado se ponen las acelgas para que se fríen y se da unas vueltas todo, durante 15 minutos.

Se servirán en una fuente con salsa en seguida.

## **Carmela Panes Bravo**

Acelgas a la cacereña

Carne de ternera en su jugo

Profiteroles

### SEGUNDO PLATO

## **TERNERA EN SU JUGO**

### *Ingredientes*

6 filetes de ternera

3 dientes de ajo

½ vaso de vino blanco

Sal

3 cucharadas soperas de aceite

### *Elaboración*

Se sacan las dos caras de cada filete y se ponen al fuego con aceite crudo, cuando suelta todo su jugo, se echan los ajos picados y el vino blanco. Se deja consumir y listo para servir.

## **Carmela panes bravo**

Acelgas a la cacereña

Carne de ternera en su jugo

Profiteroles

POSTRE

## **PROFITEROLES**

### ***Ingredientes***

¼ l. de leche

50 gr. mantequilla

125 gr. harina

3 huevos

Una pizca de sal

1 paquete de nata montada

### ***Elaboración***

Se pone la leche a cocer con la mantequilla y la sal, se retira del fuego y se echa de golpe harina. Se mueve y se van echando los huevos de uno en uno y se dejan reposar un ratito.

Se prepara el horno a 180°.

En una bandeja se van poniendo con una cucharadita montaditos de masa. Después se hornea y una vez horneados se parten por la mitad y con nata montada se rellenan.

**Luisa Serrano Bravo**

Bacalao a la riojana

Lengua de ternera al jerez

Bizcocho de queso

PRIMER PLATO

**BACALAO A LA RIOJANA**

*Ingredientes (6 personas):*

8 lomos de bacalao desalado

Leche

Harina

Mantequilla

*Preparación*

Se ponen los lomos de bacalao en una bandeja, se cubren de leche y se meten al horno, unos 20 minutos, hasta que estén dorados. Se sacan y se ponen en una fuente y se echa por encima una bechamel.

\*para la bechamel:

Se pone una cacerola al fuego, se echa la mantequilla y una cucharada de harina, hasta que se tueste. A continuación se echa medio litro de leche poco a poco sin dejar de moverlo. Finalmente se echa por encima del bacalao.

## **Luisa Serrano Bravo**

Bacalao a la riojana

Lengua de ternera al jerez

Bizcocho de queso

### SEGUNDO PLATO

## **LENGUA DE TERNERA AL JEREZ**

### ***Ingredientes:***

1 lengua de ternera de 1 a 1 ¼ Kg.

1 rama de apio

1 cabeza de ajos

1 copa de jerez

1 hoja de laurel

Agua

### ***Preparación:***

Se cuece la lengua con todos los ingredientes anteriores en una olla exprés, durante 1 hora. Se saca la lengua, se le quita la piel y se parte en rodajas. A continuación se reboza en harina y huevo y se fríen. Se ponen en una fuente y se riega con una salsa que se echa por encima.

### **Preparación e ingredientes de la salsa:**

Se fríe una cebolla, un pimiento verde, dos dientes de ajo, un tomate seco, una cucharada de harina tostada. Después se echa medio litro de agua y sal, se da un hervor y se echa por encima de las rodajas de lengua.

## **Luisa Serrano Bravo**

Bacalao a la riojana

Lengua de ternera al jerez

Bizcocho de queso

## **POSTRE**

### **BIZCOCHO DE QUESO**

#### ***Ingredientes:***

1 tarrina de 225 gr. de queso de untar

2 vasos de leche entera

2 huevos

12 magdalenas

1 flanin

200 gr. de leche líquida para montar

¼ de chocolate a la taza (para adornar)

1 bote de nata (para adornar)

Guindas en almíbar (para adornar)

#### ***Preparación:***

Se bate con la batidora todos los ingredientes por separado.

Se prepara el molde, se desmenuzan las magdalenas y se vierte toda la mezcla encima de las magdalenas. Se mete al horno hasta que dore. Una vez frío y se desmonta y se adorna con chocolate líquido, nata y guindas en almíbar.

## **Emiliano Muñoz Corbelle**

Caldereta de pastores

Sardinas a la arosa

Guindas en almíbar

### PRIMER PLATO

#### **CALDERETA DE PASTORES**

##### ***Ingredientes (6 personas):***

3 Kg. de carne de pescuezo de oveja o cabra

½ cebolla

1 tomate

½ Kg. de pimiento

1 cabeza de ajos

1 vaso de vino tinto

1 hoja de laurel

6 granos de pimienta negra

1 ramita de tomillo

Pimientos dulce y picante

Sal y agua

##### ***Preparación:***

En una caldera de cobre o latón, se echa la carne de pescuezo troceada, se añade agua 3 veces más de la altura de la carne y se deja cocer a fuego lento. Se quita la espuma que suelta y se añade la cebolla entera, el tomate, el pimiento, la cabeza de ajos, el laurel, la pimienta negra y el tomillo (éste envuelto en tela), el pimentón y el vino y la sal al gusto.

Ha de cocer a fuego lento hasta que el agua se evapore y si la carne está dura se añade más agua.



**Emiliano Muñoz Corbelle**

Caldereta de pastores

Sardinas a la arosa

Guindas en almíbar

SEGUNDO PLATO

**SARDINAS A LA AROSA**

*Ingredientes (6 personas):*

20 sardinas gordas

*Preparación:*

Las sardinas una vez limpias, se ponen en la parrilla, enteras con la cabeza y las tripas; para que al asar las tripas se deshaga el amargor que tienen, que es la esencia del estilo.

## **Emiliano Muñoz Corbelle**

Caldereta de pastores

Sardinas a la arosa

Guindas en almíbar

## POSTRE

### **BROCHETAS DE GUINDAS**

#### ***Ingredientes:***

Palillos largos (de brochetas):

Ron 30%

Menta 30%

Anís dulce 30%

Hojas de hierbabuena

½ guindas sin hueso

#### ***Preparación:***

Se van pasando por el palillo las guindas aprox. 5 ó 6 en cada brocheta y se van colocando en un recipiente.

Se bate el anís, el ron y la menta al 30% c/u y se riegan las brochetas con este líquido que hemos obtenido, se deja reposar unos minutos y se adorna con hojas de hierbabuena.

Consejo: dejar un poco del líquido añadido a las guindas, para después tomar una copa.

## **Ovidia Ormeño Fernández**

Fabada asturiana

Conejo al ajillo

Leche frita

### PRIMER PLATO

## **FABADA ASTURIANA**

### ***Ingredientes:***

600 gr. de fabes

2 morcillas

2 chorizos

200 gr. de lacon 200 gr. de tocino

Media cucharadita de pimentón

### ***Preparación:***

Antes se ponen las fabes a remojo, con el fin de utilizar el mismo agua del remojo para cocinarlas al día siguiente.

Se ponen las fabes con morcilla, chorizo, lacón y tocino en una olla cubierta de agua, dejándolas cocer un poco destapadas. Se añadirá agua fría de vez en cuando, a media cocción se sazonan de pimentón y finalmente de sal. Es conveniente mover la cacerola de vez en cuando para que no se peguen. No se puede dar un tiempo exacto de cocción, al cabo de tres horas, más o menos.

## **Ovidia Ormeño Fernández**

Fabada asturiana

Conejo al ajillo

Leche frita

### SEGUNDO PLATO

#### **CONEJO AL AJILLO**

##### ***Ingredientes:***

1 conejo

1 cabeza de ajos

Cebolla

Aceite

Vino blanco

Sal

##### ***Preparación:***

Se trocea el conejo y se fríe en una cazuela con muchos ajos. Cuando está el conejo frito se echa cebolla muy picadita y se fríe todo bien. A continuación se cubre el conejo casi completo con vino blanco. Se deja que se consuma todo el vino a fuego lento y se sirve, se deja reposar un poco.

## **Ovidia Ormeño Fernández**

Fabada asturiana

Conejo al ajillo

Leche frita

## POSTRE

### **LECHE FRITA**

#### ***Ingredientes:***

Maicena

Leche

Azúcar

Huevo batido

Miga de pan

Aceite para freír

Canela

#### ***Preparación:***

Se mezclan 3 cucharadas de maicena y 3 ó 4 de azúcar y se le añade leche hasta hacer una masa. Echamos la masa en un recipiente y cuando cuaje se corta con un cuchillo a trocitos. Estos trocitos se rebozan en huevo y miga de pan, y se fríen. Al sacarlos de freír, se espolvorean con azúcar y canela y se ponen en una fuente para servir.

## **Feliciana Cabañas Reinaldos**

Manitas de cerdo en salsa

Congrio al ajo

Mazapán

### PRIMER PLATO

#### **MANITAS DE CERDO EN SALSA**

##### ***Ingredientes (6 personas):***

4 manos de cerdo

3 cucharadas de harina

6 cucharadas soperas de aceite

6 dientes de ajo

½ cebolla

1 tomate maduro

1 cucharada de pimentón dulce

1 vaso de vino blanco

##### ***Preparación:***

Se lavan las manitas con varias aguas. Se les da un corte desde la pezuña hasta arriba. Se pone en una cacerola, se cubren con mucho agua y a cocer. Cuando estén tiernas se sacan, se escurren y se guisa.

Primeramente se pasan por harina se fríen con bastante aceite, fuera de la sartén se espolvorea con pimienta negra.

A continuación, se fríe la cebolla picada, dos ajos y el tomate. Cuando esté hecho el sofrito se añade 1 cucharadita de pimentón. Se añade el vino blanco y se deja cocer todo durante una hora.

## **Feliciana Cabañas Reinaldos**

Manitas de cerdo en salsa

Congrio al ajo

Mazapán

### SEGUNDO PLATO

#### **CONGRIO AL AJO**

##### ***Ingredientes (6 personas):***

6 rodajas de congrio

1 hoja de laurel

Sal

3 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón

1 chorrito de vinagre

##### ***Preparación:***

Se cuece el congrio con una hoja de laurel y sal durante 20 minutos a fuego lento. Aparte se fríen 3 dientes de ajo fileteados y se agrega una cucharadita de pimentón y un chorro de vinagre. Cuando el congrio se ha cocido, se echa por encima el refrito.

\*consejo: se puede acompañar el plato con unas patatas fritas.

## **Feliciana Cabañas Reinaldos**

Manitas de cerdo en salsa

Congrio al ajo

Mazapán

## POSTRE

### **MAZAPÁN**

#### ***Ingredientes:***

200 gr. de almendra molida

200gr. de azúcar en polvo

1 clara de huevo

1 huevo batido

#### ***Preparación:***

Se mezcla el azúcar con la almendra en polvo. Se monta la clara de huevo a punto de nieve y se mezcla todo.

Una vez amasado se espolvorea con azúcar y se da la forma, haciendo figuritas.

Finalmente, se pinta la superficie con huevo batido y se mete al horno a 220° durante veinte minutos hasta que esté dorado.



## **Maria Cruz Gómez García**

Migas manchegas

Carcamusas

Flores fritas

### PRIMER PLATO

## **MIGAS MANCHEGAS**

***Ingredientes:*** (6 personas)

10 cucharadas soperas de aceite de oliva

½ Kg. de panceta

½ Kg. de chorizo

9 dientes de ajo

Sal al gusto

Agua al gusto

***Preparación:***

Antes de freír las migas se remojan en un cuenco con agua y se tapan con un paño de cocina.

Se fríe el aceite, se echa la panceta y el chorizo. Cuando esté bien frito se saca a un plato aparte y se fríen unos ajos y se le añaden unas pocas migas, sal y un poco de agua; después echamos las restantes migas y se remueven hasta quedar bien mojadas.

## **Maria Cruz Gómez García**

Migas manchegas

Carcamusas

Flores fritas

### SEGUNDO PLATO

#### **CARCAMUSAS**

##### ***Ingredientes:***

1 Kg. de carne de cerdo en tacos

2 cebollas

3 cucharadas de aceite

1 guindilla

1 chorro de ron

1/4 kg. de gisantes

1/2 kg. de tomate frito

##### ***Preparación:***

Se trocea la carne de cerdo blandita en tacos y una cebolla, se pone una sartén con aceite y se fríe la carne y cuando esté un poco frita se le añade la cebolla. Se fríe todo y a continuación se echa una guindilla y un chorro de ron y unos guisantes, cuando lleve un rato el refrito se echa el tomate y cuando se de unas cuantas vueltas con cuchara de palo, el plato estará listo.

**María Cruz Gómez García**

Migas manchegas

Carcamusas

Flores fritas

POSTRE

**FLORES FRITAS**

***Ingredientes:***

3 huevos

½ litro de leche

¼ Kg. de harina

Ralladura de naranja y limón

Un chorrito de anís

***Preparación:***

Se fríe el aceite y se mete el molde en el aceite para que se caliente.

Se moja de la masa y se mete a continuación a freír en la sartén el molde con dicha masa, y al instante se desprende.

Así irán apareciendo las flores fritas hasta que la masa se acabe.

## **Juliana Cabañas Bravo**

Musaca al horno

Bacalao a la vasca

Melocotón al vino

### PRIMER PLATO

## **MUSACA AL HORNO**

### ***Ingredientes:***

2 Kg. de berenjenas

½ Kg. de carne picada

400 gr. de tomate frito

1 cebolla

75 gr. de queso rallado

Sal y aceite al gusto

### ***Preparación:***

Se cortan las berenjenas en rodajas a lo largo. Aparte se pica cebolla y se agrega tomate frito y carne picada con aceite y sal al gusto y se mezcla todo, (picadillo).

Comenzamos poniendo una tapa de berenjena, después echamos el picadillo encima, colocamos otra tapa de berenjena y finalmente echamos encima otra tapa de picadillo.

Se ponen éstas en una fuente resistente al horno. Se espolvorean con un poco de queso rallado, se meten al horno hasta que estén doradas y se sirven en la misma fuente.

## **Juliana Cabañas Bravo**

Musaca al horno

Bacalao a la vasca

Melocotón al vino

### SEGUNGO PLATO

#### **BACALAO A LA VASCA**

##### ***Ingredientes:***

1kg. de bacalao

¼ de almejas

1 bote peq. de pimiento rojo

1 huevo duro

1 lata de espárragos

1 ramita de perejil

½ l. de aceite

##### ***Preparación:***

Se tendrá el bacalao cortado en trozos más bien grandes, en remojo unas 24 horas.

Se escurre bien y se pasa por harina cada trozo y se fríen. Se van poniendo a medida que están fritos en una fuente. Se pone encima las almejas, el pimiento rojo, el huevo picado, espárragos, perejil y un chorro de aceite, todo en crudo.

Se mete al horno suave 20 minutos.

## **Juliana Cabañas Bravo**

Musaca al horno

Bacalao a la vasca

Melocotón al vino

## POSTRE

### **MELOCOTÓN AL VINO**

#### ***Ingredientes:***

1 kg. de melocotones de viña

1 litro de vino (tinto o rioja)

1 naranja

1 ramita de canela

Tiempo de preparación unos 45 minutos.

#### ***Preparación:***

Pela los melocotones y pártelos por la mitad, retira los huesos, pela también la naranja y conserva la piel. Poner sobre el fuego una cazuela de vino y la piel de la naranja, el azúcar y la canela, transcurridos 10 minutos añadir los melocotones y llevar al fuego normal unos 20 minutos.

Dejar enfriar los melocotones, ponerlos en un recipiente de cristal hondo con su jugo, introducirlos en el frigorífico para tomarlos fríos.

**Rosa Gómez Figueero**

Canapés de jamón y piña

Paella

Natillas

PRIMER PLATO

## **CANAPES DE JAMON Y PIÑA**

### ***Ingredientes y elaboración***

Se tuestan un poco las rebanaditas redondas de canapé, se untan después con un poco de mantequilla, se coloca una lonchita de jamón York, encima un trocito de piña en su jugo bien escurrida y se espolvorea queso rayado. Se meten en el horno con calor mediano unos 5 minutos y se sirven calientes.

## **Rosa Gómez Figuedero**

Canapés de jamón y piña

Paella

Natillas

### SEGUNDO PLATO

## **PAELLA**

### ***Ingredientes***

½ Kg. arroz

½ Kg. de pollo troceado

¼ Kg. de gambas

150 gr. de chirlas

¼ Kg. de mejillones

¼ Kg. de calamares

2 pimientos rojos o verdes

2 tomates

4 dientes de ajo

½ cebolla

2 cucharadas de aceite de oliva

Agua, sal, perejil y condimento.

### ***Elaboración***

En una paellera echamos aceite y esperamos que se caliente. Se echa media cebolla picada, el pimiento a continuación el pollo troceado, y sal al gusto. Se rehoga y cuando este dorado se echa las chirlas, mejillones, calamares, gambas.

Después echamos agua y arroz (por cada 2 tazas de agua 1 de arroz) echamos un poco de condimento para dar color, cuando se consume toda el agua, lo retiramos del fuego y ponemos una tapadera, dejándolo reposar unos 15 minutos.



## **Rosa Gómez Figuedero**

Canapés de jamón y piña

Paella

Natillas

POSTRE

## **NATILLAS**

### ***Ingredientes***

1 l de leche

1 sobre de flanin

6 cucharadas soperas de azúcar

Canela

1 cáscara de limón

¼ de galletas de barquillo

### ***Elaboración***

En un cazo se pone la leche a cocer con la cáscara de limón y el azúcar. Mientras en un tazón se bate el flanin con un poco de leche frita para que no salgan grumos.

Cuando la leche hace burbujas se echa el batido del flanin, se coge una cuchara y se va moviendo poco a poco hasta que la crema esta lisa. Las natillas están entonces en su punto, se sirve en platos individuales adornándolos con galleta de barquillo.

Se meten en la nevera hasta el momento de servir, antes de ponerlas en la mesa se espolvorea con un poco de canela.

**Celia Ortiz Sánchez**

Crema de champiñones  
Cola de merluza rellena  
Tarta de manzana

PRIMER PLATO

**CREMA DE CHAMPIÑONES**

***Ingredientes***

300 gr. de champiñones  
1 cebolla  
100 gr. de mantequilla  
½ l de caldo  
½ l de leche  
2 cucharadas de harina  
100 gr. de crema de leche ideal  
Sal  
Pimienta  
Queso de parma rallado

***Elaboración***

Limpiar los champiñones y cortarlos a trocitos. Rehogar la cebolla troceada con 50 gr. de mantequilla; añadir los champiñones y a los 10 min. añadir unas gotas de caldo. Salpimentar y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Con la leche la harina y el resto de la mantequilla, hacer una bechamel y verterla sobre los champiñones y continuar la cocción 15 min. más.

## **Celia Ortiz Sánchez**

Crema de champiñones

Cola de merluza rellena

Tarta de manzana

## SEGUNDO PLATO

### **COLA DE MERLUZA RELLENA**

#### ***Ingredientes***

1 merluza de 1 ½ Kg.

125 gr. champiñones

80gr de miga de pan

1 vaso de leche

1 cebolla pequeña

2 cucharadas soperas de aceite

1 huevo

15 gr. de mantequilla

Unas gotas de zumo de limón

1 cucharada de perejil picado

Pan rallado

1 tomate

Sal

#### ***Elaboración***

En la pescadería pediremos que nos quiten la espina central, ponemos la merluza abierta en una tabla y se sala ligeramente. A parte se prepara el relleno: se lavan y se cortan los champiñones muy menudos se pone en un cazo con una nuez de mantequilla y unas gotas de limón se tapa el cazo y se deja a fuego lento 10 min. Se pone en remojo un tazón con miga de pan y leche caliente en una sartén se calientan las dos cucharadas soperas de aceite, se pone a dorar la cebolla y cuando esta dorada se retira.

En un bol se mezclan todos los ingredientes del relleno: el champiñón, la miga en remojo, la cebolla dorada, el perejil el huevo y la sal. Se mezcla todo bien y se pone en el centro de la merluza. Se cose con una cuerda fina dejando un poco de hilo al final para quitarlo fácilmente.

Se coloca un papel de aluminio en la besuguera y en el centro un poco de aceite se coloca el pescado encima y con un pincel se pinta con el huevo. Se espolvorea el pan rallado presionando para que quede bien adherido y se ponen unas nueces de mantequilla alrededor.

Se mete al horno caliente durante 25 min. Después se saca y se cubre con el papel de aluminio que sobresale por los lados y se deja 10 min.

Se saca del horno, se tira de la cuerda y se pasa a una fuente a servir .se adorna con unas rodajas de tomate y perejil.

## **Celia Ortiz Sánchez**

Crema de champiñones

Cola de merluza rellena

Tarta de manzana

## SEGUNDO PLATO

### **TARTA DE MANZANA**

#### ***Ingredientes***

1 Kg. de manzanas

1 vaso de harina

1 vaso de leche

1 vaso de azúcar

3 huevos

1 sobre de levadura

Mermelada de melón

#### ***Elaboración***

Pelar las manzanas en cuartos y quitar las pipas. Las hacemos láminas finas y las separamos en tres montones.

En un bol ponemos los huevos batidos la leche todo bien mezclado .en otro bol ponemos la harina, el azúcar y el sobre de levadura y se mezcla bien (usaremos la mitad de cada mezcla en cada tapa)

Untamos un molde de tartas con mantequilla y comenzamos a poner capas.

- capa de manzana
- capa de mezcla sólida (azúcar harina y levadura)
- capa de mezcla líquida (leche y huevos)
- capa manzana
- capa mezcla sólida
- capa mezcla líquida
- capa manzana (colocada como escamas de pescado)

se pone en el horno a 180° durante 45 min. y cuando la saquemos poner base de mermelada.

## **Soledad Rivera Birlanga**

Sopa de ajo

Bonito a la riojana

Flan de almendras

### PRIMER PLATO

#### **SOPA DE AJO (6 PERSONAS)**

##### ***Ingredientes***

150 gr de rebanadas de pan cortadas finas.

5 dientes de ajo.

3 cucharadas soperas de aceite

1 cucharadita (de café) de pimentón.

1 ½ litros de agua.

Sal

6 huevos.

50 gr de jamón serrano.

##### ***Preparación:***

Poner el aceite en una sartén, se fríen los ajos, el jamón.

Después, se agrega el pimentón y el pan y se rehoga todo.

Finalmente, se incorpora el agua, cuando rompe el hervor, se deja a fuego lento durante 10 minutos.

Se cascan entonces los 6 huevos para la sopa, echando un poco de sal en cada uno, se hierva hasta que la clara se cuaje.

Servir enseguida.

## **Soledad Rivera Birlanga**

Sopa de ajo

Bonito a la riojana

Flan de almendras

### SEGUNDO PLATO

## **BONITO A LA RIOJANA (6 PERSONAS)**

### *Ingredientes*

1 kilo de bonito fresco

1 cebolla grande.

1 pimiento rojo

4 dientes de ajo

2 tomates naturales

1 hoja de laurel

1 vaso de vino blanco

Sal

6 cucharadas soperas de aceite

1 ramita de perejil

1 cucharada de harina.

### *Preparación*

Pedir en la pescadería que te quiten la piel de alrededor del bonito y trocear bastante grueso.

En una sartén se pone a calentar el aceite, se echa la cebolla picada, se añade la harina y el tomate triturado. Se da unas vueltas y se echa el vino blanco, la sal, el perejil y el laurel. Se deja cocer la salsa 10 minutos.

Después se añade el pescado y se cuece unos 15 minutos a fuego medio y cubierta la sartén con una tapadera.

### *Consejo*

Se sirven los trozos adornados con tiras de pimiento rojo y una ramita de perejil.

## **Soledad Rivera Birlanga**

Sopa de ajo

Bonito a la riojana

Flan de almendras

## POSTRE

### **FLAN DE ALMENDRAS**

#### ***Ingredientes***

- 125 gr de almendras molidas.
- 1 ½ de agua.
- 1 vaso de azúcar.
- 6 huevos.
- 3 yemas.

#### ***Preparación***

Se unta la flanera con caramelo líquido.

Se baten todos los ingredientes con una batidora y se echa en la flanera.

Se mete al horno unos 15 minutos.

**Emilia Bravo Sánchez.**

Judías verdes con jamón

Filetes fritos con limón

Arroz con leche

PRIMER PLATO

**JUDIAS VERDES CON JAMÓN (6 PERSONAS)**

***Ingredientes***

1 ½ de judías verdes frescas.

4 dientes de ajo

100 gr de jamón serrano

Aceite

Agua

Sal

***Preparación***

Cocer las judías verdes en agua con un poco de sal, y cuando estén cocidas dejarlas escurrir.

A parte freír los ajos en una sartén y cuando estén ya fritos, incorporar las judías verdes que hemos reservado anteriormente.

Finalmente, se echa el jamón, dejándolo rehogar todo unos minutos.



**Emilia Bravo Sánchez.**

Judías verdes con jamón

Filetes fritos con limón

Arroz con leche

SEGUNDO PLATO

**FILETES FRITOS AL LIMÓN**

***Ingredientes***

6 filetes de babilla

4 cucharadas soperas de aceite

Zumo de un limón

1 cucharada sopera de perejil

Sal.

***Preparación***

Una hora antes de servirlos se salan los filetes y se echa el aceite en crudo, el zumo de limón y el perejil.

Finalmente, se prepara la placa o la sartén y se echan los filetes unos 6 ó 7 minutos de cada lado.

**Emilia Bravo Sánchez.**

Judías verdes con jamón

Filetes fritos con limón

Arroz con leche

POSTRE

**ARROZ CON LECHE (6 PERSONAS)**

***Ingredientes***

6 cucharadas soperas de arroz

1 cáscara entera de limón.

¾ de litro de leche

8 cucharadas soperas de azúcar.

Agua

Canela en polvo.

***Preparación***

En un cazo se pone agua abundante a hervir, cuando cuece se echa el arroz, y se cuece 10 minutos. Mientras tanto se pone en otro cazo la leche a cocer con la cáscara de limón. Se escurre el arroz y se echa enseguida en la leche cociendo. Se vuelve a dejar otros 12 minutos. Se retira del fuego, se añade el azúcar y se revuelve.

Se dan unas vueltas en el fuego, se le quita la cáscara de limón y se vierte en la fuente donde se vaya a servir.

Se adorna con canela en polvo.

Se sirve en frío.

**Dominga Barahona Serrano**

Canapés de salmón ahumado.

Cordero guisado

Rosquillas fritas.

PRIMER PLATO

**CANAPES DE SALMÓN AHUMADO**

***Ingredientes y Preparación***

Se unta el pan con mantequilla y se pone el salmón ahumado. Hay a quien le gusta unas gotitas de limón, y también es muy clásico servirlo con un poco de cebollita muy picada puesta entre la mantequilla y el salmón.

## **Dominga Barahona Serrano**

Canapés de salmón ahumado.

Cordero guisado

Rosquillas fritas.

### SEGUNDO PLATO

#### **CORDERO GUISADO.**

##### ***Ingredientes***

Cordero

1 pimiento.

1 cebolla.

6 dientes de ajo.

1 tomate.

Sal

4 cucharadas de aceite de oliva.

1 vaso de vino blanco.

1 vaso de agua.

##### ***Preparación***

Se rehoga el cordero solo, con un poco de sal. Una vez rehogado, se quita el aceite y se pone nuevo para que no de sabor. Añadimos al cordero un pimiento, cebolla, ajos y tomate, y lo dejamos que se rehogue todo junto.

Se añade al rehogo el vaso de vino blanco y el vaso de agua, y lo dejamos que cueza durante una hora a fuego lento.

## **Dominga Barahona Serrano**

Canapés de salmón ahumado.

Cordero guisado

Rosquillas fritas.

POSTRE

### **ROSQUILLAS FRITAS**

#### ***Ingredientes***

3 huevos

1 vaso de leche.

1 vaso de aceite.

1 vaso de azúcar

1 levadura.

2 ralladuras de limón

1 copa de anís

Harina (lo que pida la masa)

#### ***Preparación***

Se baten todos los ingredientes a mano, hasta formar una masa compacta.

Vamos cogiendo trocitos de masa, con los que hacemos las formas de las rosquillas y los freímos.

Al sacar las rosquillas del aceite se espolvorea azúcar.

## **Guadalupe Bravo Hernández**

Sopa de patatas

Pollo al vapor

Flan clásico de huevo

### PRIMER PLATO

## **SOPA DE PATATAS (6 PERSONAS)**

### *Ingredientes*

¾ kg. De patatas.

3 dientes de ajo

Agua

Sal

Un chorro de aceite de oliva virgen extra

### *Preparación*

Se lavan, se pelan y se parten las patatas en rodajas y se ponen en una cacerola con agua y sal. Después se fríen los ajos troceados y se echa pro encima. Se pone a fuego medio y cuando empiezan a hervir, se dejan unos 10 minutos.

## **Guadalupe Bravo Hernández**

Sopa de patatas

Pollo al vapor

Flan clásico de huevo

### SEGUNDO PLATO

#### **POLLO AL VAPOR (6 PERSONAS)**

##### ***Ingredientes***

6 pechugas de pollo deshuesadas.

6 lonchas de jamón york o serrano

6 lonchas de queso.

##### ***Preparación***

Se pone una cacerola con agua y cuando empiece a hervir se pone encima (como de tapadera) un plato llano, y se va cubriendo el plato de filetes de pollo. Después colocamos una loncha de jamón york o serrano, y sobre ella se pone otra loncha de queso.

Finalmente, se tapa con otro plato y se deja al vapor durante 20 minutos.

## **Guadalupe Bravo Hernández**

Sopa de patatas

Pollo al vapor

Flan clásico de huevo

POSTRE

### **FLAN CLÁSICO DE HUEVO (6 PERSONAS)**

#### ***Ingredientes***

6 huevos

1 litro de leche

1 vaso de azúcar.

#### ***Preparación***

Se caramela la flanera previamente.

Se bate la yema de los huevos, con la leche y el azúcar.

Se tiene agua hirviendo en una cacerola para el baño maría y se mete dentro la flanera con el agua que cubra más de la mitad de la altura. Se cubre la flanera con una tapadera y hasta que el flan se cuaje, unos 50 minutos.



## **ADELA RAMOS RODRIGUEZ.**

Sopa de marisco  
Pollo aliñado al horno  
Puches

### PRIMER PLATO

## **SOPA DE MARISCO (6 PERSONAS)**

### *Ingredientes*

150 gr. De calamar  
150 gr. De gambas  
150 gr. De chirlas  
1 taza de arroz  
1 huevo cocido  
3 dientes de ajo  
Pimienta negra machacada  
Perejil  
½ tomate  
½ cebolla

### *Preparación*

Se hace un sofrito con la cebolla, el tomate y se reserva.  
A parte se cuece todo el marisco y una vez cocido incorporar el arroz, el perejil, el ajo, la pimienta y agregar el sofrito que teníamos reservado. Agregar por último el huevo cocido y troceado.

## **ADELA RAMOS RODRIGUEZ.**

Sopa de marisco

Pollo aliñado al horno

Puches

### SEGUNDO PLATO

## **POLLO ALIÑADO AL HORNO (6 PERSONAS)**

### *Ingredientes*

- 1 pollo de 1 ½
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimienta negra machacada
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de aceite de oliva virgen
- 1 vaso de agua
- 1 pizca de sal

### *Preparación*

Se parte el pollo en trozos. Se coloca el pollo en una cazuela con todo el aliño.

Se mete al horno mediano, encendido éste unos 10 minutos antes de meter el pollo.

Se deja más o menos 40 minutos.

## **ADELA RAMOS RODRIGUEZ.**

Sopa de marisco  
Pollo aliñado al horno  
Puches

### POSTRE

## **PUCHES**

### *Ingredientes*

Aceite de freír  
Chicharrones de pan  
Anís en grano  
Azúcar  
Harina  
Agua  
Canela en polvo

### *Preparación*

Se fríen los chicharrones de pan, una vez fritos se sacan de la sartén y se reservan.

Se machaca anís y se fríe. Se le añade azúcar y harina desleído (por cada 6 cucharadas de harina un litro de agua) hasta formar una masa. Volvemos a echar los chicharrones.

Para servir, se echa todo en una fuente y se espolvorea canela en polvo.

**Teresa Bravo Ortiz.**

Sopa De Teresa

Merluza A La Cazuela

Torrijas

PRIMER PLATO

**SOPA DE TERESA (6 PERSONAS)**

***Ingredientes***

4 dientes de ajo

100 gr. De chirlas

¼ de pan

Agua al gusto

1 hoja de laurel

Perejil

¼ e langostinos

3 huevos

***Preparación***

Se fríe el ajo y las chirlas, a continuación se rehoga el pan y se añade agua, laurel y perejil. Se baten los huevos y se colocan encima unos langostinos.

Finalmente, se mete al horno hasta que cuaje el huevo y se dore.

**Teresa Bravo Ortiz.**

Sopa De Teresa

Merluza A La Cazuela

Torrijas

SEGUNDO PLATO

**MERLUZA A LA CAZUELA (6 PERSONAS)**

*Ingredientes*

6 rodajas de merluza

½ de patatas

1 cebolla

3 ajos

1 ramita de perejil

¼ de chirlas

*Preparación*

En una cazuela de barro se pone una capa de patatas en rodajas finas, después las rodajas de merluza. Encima se añade un sofrito de cebolla, ajo, perejil y chirlas. Una vez listo se introduce en el horno.

**Teresa Bravo Ortiz.**

Sopa De Teresa

Merluza A La Cazuela

Torrijas

POSTRE

**TORRIJAS (6 PERSONAS)**

***Ingredientes***

1 pan de torrijas.

3 cucharadas soperas de azúcar

$\frac{3}{4}$  l. de leche

2 ó 3 huevos

1 litro de aceite (sobraré)

Azúcar molida para espolvorearlas

Canela molida para espolvorearlas

Cáscara de naranja

Canela en rama

***Preparación***

Cortamos el pan en rebanadas. Se pone a cocer la leche, se echa una cáscara de limón, un palito de canela y un poquito de azúcar. Se empapan bien las rebanadas de pan en la mezcla, a continuación se rebozan con harina y huevo y se fríen en bastante aceite.

Finalmente se espolvorea con azúcar y canela.