¡Buen provecho!

¡Buen provecho!

Las recetas que no se deben olvidar

© De los textos: las autoras y autores

Coordinación, transcripción y corrección:
Nacho Gisbert Jordá y María Díaz (Universidad Popular de Valencia

Diseño editorial:
Mauro Guillén (Jam Ediciones)

1ª edición: noviembre, 2015

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo podrá ser realizada con la autorización de los autores

De primero...

Arnadí de herencia Árabe)

Pepita Gascón Palomares

Ingredientes

3 kg de calabaza

1 kg de azúcar

Pasas de corinto

Nueces y piñones

Almendras peladas

Ralladura de limón

Canela

Preparación

Se cuece la calabaza.

Se pela y se quitan las pepitas.

Se mete en un saquito de tela durante toda la noche para que pierda toda la cantidad de agua posible, una vez escurrida, se pone en un recipiente o cazuela a fuego lento, y se lo va añadiendo el azúcar y, después, los demás ingredientes: pasas, nueces, canela y ralladura de limón (a voluntad).

Muy despacio para que no se agarre, trabajandolo muy bien para que quede como un conflitado.

Se pone la pasta en una cazuela de barro, dándole forma de piramide y decorándolo con tiras de almendras y piñones.

Se mete al horno poco tiempo y se baja temperatura para que no se quemen las almendras y piñones.

Dedico mi receta...

a mi profesora Maria, y a mis compañeras y amigos/as de la U.P.

Arroz con acelgas

Mª Carmen

Ingredientes

Garbanzos

Habichuelas

Espinacas

1 acelga troceada

Caracoles

1 tomate

1 hueso de jamón

Arroz

Preparación

Se ponen a remojo los garbanzos sobre 15 minutos. También, la víspera, se ponen a remojo las habichuelas.

Se sofrie la espinaca y la acelga junto con el tomate, se añade el agua y se ponen los caracoles, los garbanzos y las habichuelas en una holla y se tapa, durante unos 25 minutos. Luego se prueba de sal y se añade el arroz unos 18 minutos, y se añade una pizca de azafrán.

Dedico mi receta...

a María, con todo mi cariño.

Canelones

Carmen Lora López

Ingredientes (para 4 personas)

500 gr de carne picada

2 paquetes de láminas de pasta

1 cebolla

250 gr tomate frito

1 lata de paté

Sal y pimienta

Queso rallado

Besamel

Preparación

Se ponen a remojo las láminas durante una hora. Se ralla la cebolla y se frie con la carne, cuando esta frito se echa el tomate, el paté, sal y la pimienta, se mezcla todo y se rellenan las láminas.

Se pone en la bandeja y se cubre con una besamel clarita y se espolvorea con queso rallado. Poner al horno unos 30 minutos.

Dedico mi receta...

a Teresa Tomás Nieto.

Cocido valenciano

Vicente Ferrando

Ingredientes

Agua

1 muslo de pollo

1 trozo de jamon

2 huesos de ternera

1 espinazo de pollo

1/4 de ternera

200 gr de tocino

1 o 2 patatas

Garbanzos

Verdura

Habichuelas tiernas

Una ramita de apio

Un trozo de napicol carlota para las albondigas

1/4 de ternera y 1/4 de magro, picado

Pan remojado un huevo

Preparación

Una vez preparados todos los ingredientes, se pone a cocer la verdura, los huesos, el espinazo de pollo, el trozo de jamon, la ternera.

Cuando esté listo para sacar caldo, se pone en una cazuela que va a servir para cocer las albondigas, junto con los garbanzos.

Se añade el agua que hemos sacado para hacer más caldo para cocer las albondigas. Los garbanzos se compran cocidos.

Para amasar la carne picada, el pan remojado se escurre con las manos para que no tenga tanta agua.

Se ponen unos cuantos piñones y, si se tiene, una pizca de nuez moscada. El tamaño de las albondigas puede ser del tamaño de una naranja mediana o a gusto del consumidor.

Se añade el colorante y la sal al gusto.

Dedico mi receta...

a mi hija Mª Amparo.

Col lombarda con garbanzos

Candela García Rueda

Ingredientes

Una col lombarda

Garbanzos

1 rebanada de pan frito

2 ajos

Un chorrito de vinagre

1 cucharadita de pimenton

1 cucharadita de comino

Preparación

Se cuece la col, no demasiado, se escurre y se agregan los garbanzos.

Se fríen los ajos y la rebanada de pan se machaca en un mortero con un chorito de vinagre, el pimentón y el comino.

Se agega a la col con los garbanzos y se reahoga todo junto.

Se sive con taquitos de pan frito.

Dedico mi receta...

a mi profesora María Diaz.

Conejo con caracoles

Carmen Batista

Ingredientes

1 conejo troceado
Caracoles purgados y cocidos
Laurel
Perejil
Almendra
Vino
Agua
Sal
Avecrem de carne
1 ajo

Preparación

Freir el conejo y ponerlo en una cazuela, añadir un vaso de agua y medio vaso de vino.

Añadir caracoles y dejarlo al fuego lento para cocinarlo bien. Añadir picadillo de perejil, almendra y ajo. Remover.

Dedico mi receta...

a Enrique Leandro Batista.

Ensaladilla rusa

Nacho Gisbert Jordá

Ingredientes

Ensaladilla rusa preparad (paquete de 1 kg)

3 huevos duros

3 latas de atún

2 latas de pimiento rojo

1 lata (250 gr) de aceitunas verdes

Mayonesa

Preparación

Se pone un cazo con agua, aceite y sal, a hervir. Cuando el agua rompe a hervir se echa en paquete de la ensaladilla y se deja hirviendo durante 15 minutos.

En otro fuego se pone otro cazo con agua y tres huevos, durante 10 minutos una vez que rompe a hervir.

Se trocean los pimientos y las aceitunas, en pequeños trozos. Lo mismo con los huevos una vez hervidos.

Cuando la ensaladilla ya esta codida, se pasa por un escurridor para eliminar todo el agua y se deja enfriar.

Se echan todos los ingredientes en un bol grande y se mezcla con la mayonesa. Se deja enfriar en la nevera

Dedico mi receta...

a mi mujer y mis hermanas. A María y Mauro que me están enseñando mucho.

Gachas

Ascensión Blasco

Ingredientes

2 kg de harina
3 litros de agua
1 kg de panceta
1 kg de magro
1 kg de bacalao
Tomate frito (1 bote)
Ajo-aceite (1 mortero lleno)
1 cabeza de ajo picada
1/2 litro de aceite

Preparación

En un caldero de cobre se pone el agua. Cuando comience a hervir se añade la harina y con un cucharón de palo se hace un agujero en el medio y se deja hervir durante una hora. Mientras se remueve con la cuchara de palo para que quede uniforme.

En una sartén se frie el magro, la panceta, el bacalao y el tomate. Se echa todo en el caldero, se remueve y se echa por encima el ajo picado.

Se sirve caliente acompañado del ajoaceite.

Dedico mi receta...

a mi marido Maximiliano Jarque.

Gachas manchegas

Juan Villar

Ingredientes

1/2 kg de panceta
1/4 kg de higado de cordero
2 dientes de ajo
Harina de guijas o de almortas
(1 cucharada por persona)
Agua
Sal
Aceite de oliva
Pimentón

Preparación

Freir la panceta y apartar. Luego freir los ajos y el hígado. Después se machaca todo en un mortero.

En el mismo aceite se sofrie la harina y una vez sofrita se le agrega el pimentón y se le dan unas vueltas.

Se agrega un vaso de agua por cada cucharada de harina, añadir el hígado y rectificar de sal. Remover sin parar hasta que se espesen.

Dejar cocer hasta que salga el aceite por encima.

Gazpacho Ayorino

Mª Pilar Olivares García

Ingredientes

1 conejo
1/2 pollo
2 codornices
2 cabezas de ajos secos
Tomillo
Romero
Torta de gazpacho
Agua
Colorante
Aceite de Oliva
Tomate

Preparación

En una sarten grande freir la carne junto a los ajos.

En un puchero preparar agua hirviendo, cuando la carne este frita echarla en el agua y dejar hervir. Echar el tomillo y en romero en el aceite en el que has frito la carne. Sofreir el tomate y la torta deshecha, poner el colorante y dejar que se haga. Servir con la torta entera en el plato. Para comer el gazpacho cada comensal debe trocear la torta.

Dedico mi receta...

a mi familia, que les gusta mucho.

Paella valenciana

Begoña

Ingredientes

Pollo troceado (en los trozos que se quiera)

Conejo troceado (en los trozos que se quiera)

Verdura para paella (bachoqueta y garrofó)

Tomate

Aceite

Sal

Colorante alimentario

Pimentón rojo

Ajo seco

Preparación

Se pone la paella al fuego con aceite, cuando el aceite este caliente se pone la carne troceada (pollo y conejo), cuando este sofrito se aparta a los lados de la paella y se añade la verdura, se sofrie junto con el tomate. Cuando todo este bien sofrito se añade el agua (hasta que pase de la altura de los clavos de las asas) y se hecha el arroz (la cantidad dependerá del número de comensales) en forma de cruz y se reparte por toda la paella, se espera que el arroz se cueza bien y en uno minutos... listo para servir.

Dedico mi receta...

a mi hermana Paqui.

Guisado de cordero y peras de «la reina»

Amparo Montagud

Ingredientes

- 3/4 de kilo de espalda de cordero
- 250 gr de judias tierra (*ferraura*)
- 3 cebollas medianas
- 8 peras de «la reina» (peras del mes de junio)
- 250 gramos de *garrofó* (habichuelas blancas planas y grandes)
- 2 patatas pequeñas
- 1 cucharadita de pimentón dulce

Preparación

Se corta la carne en dados de unos cuatro centimetros, sofreirlo en una cazuela y sofreir también las cebollas troceadas y las judías. Poner las patatas troceadas a cantos (cascadas) y el pimentón dulce. Cubrir con agua y añadir el *garrafó*, salar. Por último, a mitad cocción añadir las peras sin pelar y dejar cocer.

Es un guiso muy antiguo de la cocina valenciana, aunque ha decaido. Supongo que ello se debe a que las peras de «la reina» se recolectan en el mes de junio y en esas fechas, en Valencia, se como poco de cuchara.

Macarrones con tomate

Ana

Ingredientes

Macarrones
Tomate
Orégano
Chistorra
Pan rallado
Queso rallado
Carne
Sal
Aceite

Preparación

Se cuecen los macarrones con un poco de aceite y sal durante unos 8 minutos. Se escurren para quitar todo el agua.

En una sartén se sofríe la carne con aceite, luego se añade la chistorra. Mezclar el tomate, el orégano y el pan rallado con los macarrones. Por último, se pone el queso rallado y se mete en el microondas durante 3 minutos.

Dedico mi receta...

a mis hijos.

Ous creixcuts

Amparo Montagud y María Ferrer

Ingredientes

2 patatas medianas
1 cebolla grande
2 huevos
2 cucharadas de harina
1 diente de ajo
5 avellanas
5 almendras
2 hojas de laurel
1 pizca de colorante
Aceite
Sal
Perejil
Pimentón de la Vera al gusto
Agua

Preparación

Cortas la cebolla menuda y sofreirla.

Pelar las patatas y cortarlas «chascadas» (cachelos).

En una cazuela ponemos la mitad de la cebolla y damos uuna vuelta a las patatas. Añadimos sal, pimentón, laurel y colorante. Cubrir con agua y dejarlo cocer durente 15 minutos.

En un mortero, picar el ajo, perejil, almendras y las avellanas. Cinco minutos antes de finalizar la coción de las patatas añadir el picadillo y la tortilla a trocitos.

Preparación de la tortilla: batir los huevos con una pizca de sal, disolver la harina en un poco de agua y mezclar bien todo con el resto de la cebolla. Cuajar la tortilla y añadir al guiso, 5 minutos a fuego lento.

Dedico mi receta...

a nuestras respectivas «yayas», que con escasos recursos sacaro adelante a sus familias.

Paella

Amparo Balada

Ingredientes

Pollo
Conejo
Bachoquetas
Alcachofas
1 paquete de garrafón
Caracoles
Agua
Sal
Azafrán
Arroz
Tomate de bote

Preparación

Freir el pollo y el conejo, despúes sofreir la bachoqueta y las alcachofas. Poner el tomate y después añadir el agua con sal y poner el azafrán.

Añadir el arroz y que hirva un poco hasta la hora en que vayas a hacer el arroz y si hace falta añadir más arroz hasta que se haga.

Hervir a parte los caracoles con sal por el borde de la cazuela hasta que saquen la molla, para engañarlos. Después se añaden a la paella.

Dedico mi receta...

a Amparo.

Zarzuela de vigilia

Puri cervera Gerran

Ingredientes (para 6 comensales)

6 trozos de bacalao (unos 125 gr)

250 gr de esparragos troceados, trigueros

250 gr de almajas o chirlas

1 vaso de 1/4 de vino blanco

2 vasos de agua

1 cebolla

3 ramitas de perejil picado

3 cucharadas de harina

3 cucharadas de azícar moreno

Un pellizco de azafrán en rama

Preparación

El bacalao se pasa por harina y se frie. Se coloca en una cazuela, los esparragos se rehogan y se ponen en la cazuela. A continuación en el aceite del bacalao se dora la cebolla rallada, se le añade azúcar y se carameliza. Se añade la harina y sin dejar de mover se agrega pococ a poco el vino y el agua. Cuando hierva y este lista la salsa, se sazona de sal y se vacia la cazuela. Cuando hierva cinco o seis minutos se le pone el perejil por encima, se retira del fuego, se tapa y se deja reposar dos o tres minutos, y ya esta listo para servir. Se añaden las almejas a la cazuela con todos los ingredientes.

Esta receta la hacía mi abuela y, luego, mi madre, el Viernes Santo, cuando se consideraba pecado comoer carne, por eso se llama Zarzuela de vigilia.

Dedico mi receta...

Paella de Viernes Santo

Lola Corella

Ingredientes

400 gr de migas migas de Bacalao (en remojo)

4 manojos de espinacas

1 bote grande de garbanzos

400 gr de pasas

500 gr de arroz

Pimentón dulce

3 dientes de ajo

Aceite, sal y agua

Un tomate maduro

Preparación

Calentar el aceite en una paella, añadir las migas de bacalao y los dientes de ajo. Sofreir un poco y retirar, agregar las espinacas, los garbanzos y las pasas. Dejarlo sofreir hasta que reduzcan las espinacas (fuego medio). Añadir el tomate picado, dejarlo unos minutos y añadir el arroz sofriéndolo y agregaremos las migas de bacalao y un poco de pimentón e inmediatamente el aguacaliente (1 parte de arroz por 3 partes de agua), llevaremos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, luego reduciremos un poco el fuego y rectificaremos de sal.

¡Buen provecho!

Dedico mi receta...

A mis padres.

Paella de conejo y pollo

Roberto

Ingredientes

Conejo
Pollo
Tomate
Arroz
Aceite
Bachoqueta
Garrafó
Agua, aceite y sal

Preparación

Se pone la paella en el fuego, se añade el aceite. Luego se echa el pollo y el conejeo, se frien. Luego se frien las bachoquetas y el garrofó. Se pone el agua y se deja a fuego lento durante 25 minutos. Finalmente echaremos el arroz.

Dedico mi receta...

A mi madre

De segundo...

Ajo arriero

Inmaculada Roig

Ingredientes

6 cucharadas de aceite

2 cucharadas de pan rallado

1 huevo duro por persona

1 kg de patatas

1/4 de bacalao deshecho

6 dientes de ajo

Preparación

Se hierven las patatas durante 20 o 25 minutos. Se hierven aparte los huevos hasta hacerlos duros. Se pone a hervir el bacalao cuando se este a punto de sacar las patatas hervidas. En un mortero se mezcla el ajo y el pan rallado con unas cucharadas de aceite. Al final se mezcla la patata hervida con el bacalao y el picadillo, sin dejar de añadir aceite.

Dedico mi receta...

A mi suegra.

All i pebre

Hilario Moreno

Ingredientes

1/2 kg de anguilas

1/2 kg de patatas

3 o 4 dientes de ajo

4 cucharadas de aceite

1 cucharada de pimentón

Sal

Guindillas picantes al gusto

Hojas de laurel

Preparación

Calientas el aceite, partes los dientes de ajo por la mitad, los sofries en compañia de las guindillas. Acto seguido se le echa una cucharada pequeña de pimentón y se sofrie. Se le añade agua para que no se queme. Las patatas y las anguilas se trocean y se echan a la olla. Se añade agua sin que las cubra del todo y se pone a cocer. Le ponemos sal y unas hojas de laulel, y se deja en el fuego hasta que las patatas esten cocidas.

Dedico mi receta...

A María Diez Morales.

Asado de pollo

Pascuala París Gómez

Ingredientes

1 polo cortado a trozos

Aceite

1 cabeza de ajos

Sal

Pimienta en grabo

1 caso pequeño de coñac

Patatas

Preparación

Ponemos la cacerola con aciete, le añadimos el pollo hasta que se fria a medias, con la cabeza de ajos. Cuando lleve media hora la retiramos del fuego y añadimos el vaso de coñac y la pimienta en grano, lo cubrimos de agua hasta que hierva, una media hora apróximadamente.

¡Buen provecho!

Dedico mi receta...

A mi profesora María Diaz.

Bacalao a la vizcaina

Ricardo Cozar Viedma

Ingredientes

1 kg de bacalao
2 pimientos rojos
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
1 bote de tomate triturado
1 vasito de vino blanco
1 vaso de caldo de pescado
Sal
Pimiento picante
1 cucharadita pequeña de piñones
Pan rallado

Preparación

Poner el bacalao en agua durante 36 horas. Luego se escurre en una escurridora y se pasa por harina. Poner una sarten en el fuego con aceite de oliva. Freir el bacalao, no muy frito, y cuando este el pisto bien frito se pone en una cazuela al horno.

A continuación poner el bacalao encima del pisto y el resto del pisto ponerlo encima del bacalao cubriendolo todo. Poner los piñones sobre el pisto y meter durante 15 o 20 minutos en el horno a 150 grados.

Espero que os guste

Dedico mi receta...

A mi madre.

Carne de libro

María Ferrer Arandis

Ingredientes

4 filetes finos
2 huevos
5 pimientos de piquillo de bote
Harina
Aceite
Sal
Pimienta
Aceitunas (una latita)
1 patata
1 taza de vino blanco
1 cebolla
4 cucharadas de tomate triturado
Hilo de bramante
1 diente de ajo
Laurel, comino y pimentón al gusto.

Preparación

Salpimentar los filetes al gusto. Preparamos una tortilla francesa, sin enrollar. Poner encima del filete la tortilla del mismo tamaño y el pimiento, enrollarlos y atar con el bramante.

A continuación pasar los rodillos por harina y dorarlos en una sarten con 4 cucharadas de aceite. Reservar.

Para hacer la salsa, picar la cebolla y pocharla, añadir el ajo, el tomate y un pimiento de piquillo troceado. Cuando esté a punto, retirar del fuego y poner el pimentón, remover y a continuación triturar.

En la olla exprés, poner la salsa, con los rollitos, incorporar el vino, la patata en dados, la aceituras y las especias. Cubrir con agua y retificar de sal. Cocinar durante 20 minutos a fuego lento.

Para la presentación, cortamos cada rollito en rodajas y acompañamos con la salsa.

Podemos servirlo acompañado de arroz blanco y ensalada de aguacate con tomate valenciano.

Dedico mi receta...

A mi madre que la hacía muy buena, extrañamos mucho sus comidas.

Conejo al guilindorro

Eufrasia Rodríguez García

Ingredientes

1 conejo grande troceado

1/2 vaso de aceite de oliva

Un poquito de sal

3 hojas de laurel

1 cabeza de ajos

1 chorro de vinagre

1 puñado de pan rallado

1 vaso de agua

Un poquito de azafrán, orégano y tomillo

Preparación

Poner el medio vaso de aceite en un recipiente, añadir el conejo troceado, la sal, las tres hojas de laurel, lo ajos enteros y el orégano y el tomillo. Y se va sofriendo.

Aparte, en un mortero se pican tres o cuatro ajos, machacar bien y añadir un corro de vinagre. Cuando la carne este sofrita se pone un puñado de pan rallado y se sofrie con el conejo y el pimiento.

Se pone el picadillo con el vinagre, el agua y un poco de azafrán. Se cubre y se deja hervir entre 20 y 30 minutos, hasta que reduzca. ¡Y ya está!

Se acompaña de patatas fritas alargadas.

¡Buen provecho!

Dedico mi receta...

Conejo con caracoles

Carmen Batíste

Ingredientes

- Conejo troceado
- Caracoles purgados y cocidos
- Laurel
- Perejil
- Almendras
- Vino
- Agua
- Sal
- Avecrem de carne
- Ajo

Preparación

Freir el conejo y se pone en una cazuela, añadir un vaso de agua y medio de vino. Se ponen los caracoles.

Dejarlo a fuego lento para que se cocine y añadir un picadillo de perjil, almendras y ajo. Remover.

Dedico mi receta...

a Enrique Leandro Batíste.

Conejo con caracoles y romero

Carmen Batíste

Ingredientes (para 4 personas)

1 conejo troceado
1 kg de caracoles al romero
2 tomates maduros
1 cucharada de harina
1 cucharada de almendras
1 ajo triturado
2 hojas de laurel
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua

Preparación

Freir el conejo, ponerlo en una cazuela.

Freir el tomate con cebolla y un ajo.

Poner todos los ingredientes en la cazuela durante unos minutos, añadir el vaso de vino blanco, el de agua y los caracoles.

Dedico mi receta...

Croquetas de carne de cocido

Amparo Ibáñez Lucas

Ingredientes

- Carne
- Jamón
- Nuez moscada
- Pan
- Huevos
- Aceite
- Lechuga
- Leche
- Harina

Preparación

Una vez picada la carne se prepara el jamón, también picado. Hacemos una besamel con harina tostada y leche. A continuación se mezcla con la carne y el jamón picados, se echa la nuez moscada.

Cuando esté fria la pasta se hacen las croquetas, de forma alargada o en pequeñas bolas, y se pasan por pan rallado y huevo. Se frien en abundante aceite, una vez doradas se sacan del fuego y se colocan todas juntas sobre papel de cocina.

Se sirven con hojas de lechuga aliñadas al gusto o con patatas fritas, bien doradas.

Dedico mi receta...

a mi maestra María.

Huevo nevado

Remedios Ramírez

Ingredientes

1 sobre de flan Potax

Leche

Azúcar

Huevo

Canela

Preparación

Se pone la leche al fuego con dos cucharadas de azúcar, hasta que hierva. Se añade el sobre de flan y se agrega el huevo separando la yema y la clara, que se monta a punto de nieve.

Montada la clara se le añade azúcar y se cuece en la leche a cucharaditas. Se van sacando en un plato y se agrega las natillas.

Cuando ya está cocida se emplata y se ponen los huevos por encima, despúes se añade la canela.

Dedico mi receta...

a mi nieto Pedro que le gustan mucho.

Merluza a la sidra

Mª Pilar Ruiz Martínez

Ingredientes

6 rodajas de merluza
1 huevo cocido
2 cucharadas de coñac
1/4 de kilo de almejas
1 cebolla
Ajo
Perejil
Un vaso de sidra
Medio limón
Aceite
Harina

Preparación

Se preparán las rodajas de merluza, redondas y gruesas, se rocían de limón y se dejan unos minutos.

En la sarten se fríe lentamente una cebolla picada. Una vez frita se le añade un diente de ajo, machacado en el mortero con una rama de perejil, la yema de huevo cocida, media cucharada de harina, un poco de sidra, se sazona de sal y se deja hervir unos minutos. Se pasa la salsa por el pasador. Parte de la salsa se colocará en una cazuela y sobre ella ponemos las rodajas de merluza, rodeadas de almejas. El resto de la salsa se vierte sobre la merluza. Se rocía con el resto de la sidra y dos cucharadas de coñac, se cuece a buen fuego durante un cuarto de hora.

Dedico mi receta...

a Piedad, que tanto me enseño.

Pechugas rellenas

Asunción Martínez

Ingredientes

Pechugas de pavo o de pollo
Jamón a rebanadas
Ciruelas pasas
Huevos duros
Vino de Jerez
Ajo puerro
2 o 3 coles de Bruselas
Carlotas
2 patatas grandes

Preparación

Se abren las pechugas como si fueran un libro, pero sin romper la piel.

Se pone entre los cortes, el jamón a rebanadas, las ciruelas (previamente deshuesadas) y huevo duro a trozos. Se cose la piel por arriba (por el espinazo).

Una vez preparado, ponerlo al fuego a cocer un poco con algo de caldo, una vasito de vino de Jerez, un ajo puerro, las coles de Bruselas, unas carlotas y dos patatas grandes enteras.

Una vez cocido, poco tiempo, se separan el caldo y las patatas, se untan las pechugas con mantequilla y se ponen al horno a punto de servir.

Las patatas se pican en el mortero, con una yema de huevo, y se modelan como si fuesen albóndigas, se pasa por pan rallado y se frien. Y al servir el plato se unen a las pechugas como adorno o complemento. Con el caldo se puede hacer una sopa cubierta.

Dedico mi receta...

a todos los amantes de la cocina.

Pelota dulce

Desamparados Monteagud Cebria

Ingredientes

3 huevos (uno de ellos se deja para pintar las pelotas)

250 gr de almendra molida

250 gr de manteca de cerdo

250 gr de pan rallado

1 limon - ralladura

Canela en polvo (1 cucharadita de café)

Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes. Formar las pelotas alargadas.

Precalentar el horno durante 5 minutos a 200 grados.

Pintar las pelotas con el huevo batido e introducir en el horno a 170 grados, durante 35 minutos.

Dedico mi receta...

Pimientos rellenos de carne y arroz

Ester Lorente Blasco

Ingredientes

2 ajos

1 cebolla

4 tomates

300 gr carne

300 gr de arroz

Pimientos

Preparación

Se sofrie el ajo, la cebolla, los tomates, la carne y el arroz, por este orden. Se rellenan los pimientos quitándoles el rabito y despúes se les pone otra vez el rabito con unos palillos. Se mete en el horno que ya deberá estar caliente, se vigilan hasta que estén asados y el arroz cocido.

También se puede añadir piñones a la mezcla.

Dedico mi receta...

Pimientos rellenos de carne y arroz

María Rey

Ingredientes

4 pimientos rojos grandes

500 gr de carne picada, de ternera y cerdo

400 gr de arroz

100 gr de taquitos de jamón serrano

3 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña

2 tomates rallados medianos

2 dientes de ajos

1 cucharadita de café de pimentón

colorante

Sal

Un vaso de agua grande

Preparación

Se lavan los pimientos y se secan bien, se recorta el rabo de los pimientos parar rellenarlo, se quitan las pepitas y se guarda el rabo recortado para taparlos cuando ya estén rellenos.

Se pone el aceite en la cazuela cuando este caliente, se pone la cebolla picadita, los ajos, la carne picada, lo taquitos de jamón serrano y los tomates rallados. Cuando esta todo bien sofrito se añade una cucharadita de pimentón, se mezcla todo bien y se echa el arroz al sofrito, mezclando todo de nuevo. A continuación se añade un vaso de grande de agua y un poquito de colorante y sal al gusto. Se mezcla todo bien y cuando se seque el agua, se rellenan los pimientos, se tapan con el rabo y se ponen en una bandeja en el horno. Calentar antes el horno durante 5 minutos a 190 gr, se meten los pimientos y en 45 minutos están hechos.

¡Que aproveche!

Dedico mi receta...

a mi marido y mis hijos a los que les gusta «muchísimo, muchísimo».

Pollo con verduras

Isabel Mª Ramírez Pastor

Ingredientes

Un poco de pollo

1 cebolla

1 carlota

2 dientes de ajo

Un poco de pimentón dulce

Preparación

Se coge una sarten de tamaño mediano, se pone un poco de aceite a calentar. Cuando el aceite está bien caliente, más o menos, se pone primero el pollo y se mueve.

Cuando el pollo esta ya muy frito, se añade la cebolla troceada, la carlota, los dientes de ajo, todo bien troceado.

Por último se pone el pimentón dulce y cuando ya esta todo, a los 10 o 20 minutos de freirlo se apaga el fuego.

Y ya esta listo para comerlo.

Dedico mi receta...

a mi familia con todo mi cariño.

Mero y gambas en salsa

Mª del Carmen Barrachina

Ingredientes

Mero de guisar en cuadrados

1 docena de gambas rojas medianas

1 bote de tomate

1 cebolla picada

50 gr de almendras tostadas

Aceite

Sal

Preparación

Se frie el tomate y la cebolla. Se reservan.

Se frien las gambas y se reservan.

Luego se frie el mero con el aceite de las gambas.

Picar las almendras en el mortero.

Se pone en la cazuela el tomate, las gambas y el mero, todo junto se cuece durante 10 minutos. Se le añade el picadillo de almendras y se rectifica de sal. Cocer 3 o 4 minutos y... a comer.

Dedico mi receta...

Rabo deToro

Soledad Delgado

Ingredientes

1 rabo de toro
3 cebolladas cortadas finas
4 tomates
1 cabeza de ajos
2 zanahorias
3 hojas de laurel
1 vaso de vino de Moriles
1 vaso de coñac
Azafrán en hebra
Pimienta en grano
Sal
Aceite de oliva

Preparación

Se sofrien las cebollas, los ajos y el azafrán, se añade la pimienta en grano y el laurel.

Cuando la cebolla esta blanda se pone el tomate.

Se limpia el rabo y se corta por las articulaciones. Se sofrie un poco en la olla con aceite.

Se le añaden la zanahoria y el sofrito. Se agrega el coñac y el vino, se marea un poco y se le añade el agua. Y se deja cocer lentamente durante tres horas.

Dedico mi receta...

a mi marido, que le gusta mucho.

Rollitos de pavo con piña

Isabel Ramírez

Ingredientes

8 filetes de pavo
4 rodajas de piña
15 gr de queso Emmental
1/2 cebolla
Albahaca
1 cucharadita de mostaza
Leche (2 cucharadas)
Guindilla
Aceite
30 gr de azúcar morena

Preparación

Mezclar el queso rallado con la mostaza, la albahaca y la leche. Se extiende sobre el pavo. Se hacen rollitos y se frien. Retirar.

Picar la cebolla y sofreir, se añade la guindilla. el azúcar y la piña. Se sirve la salsa con el pavo.

Dedico mi receta...

a María, la profesora.

Salmón relleno

Clemencia Olmeda

Ingredientes

1 salmón

Magro picado

200 gr de gambas peladas

1 cebolla

Tomate frito

Limón

Preparación

Se limpia el salmón, se le quita la espina. Se frie la cebolla, se añade el tomate y el magro una vez hecho. Se rellena el salmón y se cose.

Se añade aceite y limón.

Se pone todo al horno, a fuego medio, durante una media hora para cada lado del salmón.

Dedico mi receta...

a mis hijos y nietos.

Sardinas escabechadas

Belén Gramaje

Ingredientes

1/2 kg de sardinas medianas
100 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de bolas de pimienta negra
3 hojas de laurel
8 dientes de ajo
10 clavos de rama
1 cucharadita de pimentón dulce
50 ml de vinagre blanco
1 cucharadita de harina
Sal
Harina para rebozar las sardinas
250 ml de agua

Preparación

Ponemos aceite en una sartén y cuando este caliente, freimos la sardinas, que previamente habremos pasado por harina. La sacamos, que no esté muy hecha, y la ponemos en una cazuela. En ese aceite ponemos los ajos, damos unas vueltas y añadimos el resto de los ingredientes, envolvemos y ponemos el vinagre y el agua, dejamos hervir durante 5 minutos a fuego medio, rectificamos de sal y vertemos sobre las sardinas. Dejamos enfriar y listo.

Nota de la cocinera: este plato esta mejor de un día para otro. El pescado tiene que quedar, al menos, semicubierto.

Esta receta puede hacerse con cualquier pescado azul.

Dedico mi receta...

a mi madre, ella me lo enseño a cocinar.

Sardinas asadas

Teresa Conde Lendinez

Ingredientes

Sardinas frescas

Ajo

Aceite

Perejil

Vinagre

Preparación

Se descabezan, se destripan y lavan las sardinas. Se pone una sartén al fuego (que no se pegue), se rocia con aceite y se deján caer las sardinas, bien escurridas, en la sartén.

Se machacan unos ajos y perejil. Cuando se les ha dado vuelta y vuelta a las sardinas se les añade el ajo y el perejil machacado. Antes de que se dore el ajo se rocían con vinagre y se remueve la sartén para que se impregne bien y al plato.

Otra opción es asarlas tal cual y ya en el plato rociar con limón.

Dedico mi receta...

a dos personas muy generosas, María y Mauro.

Tomate relleno

Amparo Codoñer Pérez

Ingredientes

4 tomates de ensalada
1 huevo cocido
1 cogollo de lechuga
10 aceitunas negras o verdes
1 lata de atún
1 bote de salsa Musa
1 lata de anchoas
1 lata de pimiento morrón

Preparación

Se cortan los tomates en horizontal y se vacian de su pulpa, que se reserva en un plato. En un bol se mezcla el cogollo, el huevo, el atun y las aceitunas bien picaditas, se le añaden dos cucharadas de la salsa Musa y dos cucharadas de la pulpa del tomate. A continuación se rellenan y se cubre de la salsa Musa y se adorna con anchoas o aceitunas, a gusto del cocinero.

¡Buen provecho!

Dedico mi receta...

a mis nietos.

Tortilla de patata y cebolla

Mª Carmen Navarro

Ingredientes

Patatas

Cebolla

Aceite

2 ajos secos

Huevos

Sal

Preparación

Se pelan las patatas y se frien con la cebolla y los ajos chafados y con piel. Cuando este hecho se retira el ajo.

Se baten los huevos y se remueve todo en un bol.

En una sartén muy caliente se vierte el contenido del bol, y se le va dando la vuelta a la tortilla para que se cueza por las dos caras.

Dedico mi receta...

a mi nieta Aida.

Tortilla de esparragos

José Compani Mecho

Ingredientes

Huevos

Un manojo de esparragos

Aceite

Sal

Preparación

Se pone en una sartén los espárragos.

Se baten los huevos y se añaden los esparragos.

Dedico mi receta...

a Amparo Mecho.

Sepia

Mª Pilar Serra

Ingredientes

- 600 gr de sepia limpia
- 500 gr de cebolla
- 300 gr de gambas peladas (congeladas)
- 3 hojas de laurel
- 1 sobre de hebras de azafrán
- 1 manojito de perejil
- Sal
- Un buen chorro de aceite de oliva (como 5 cucharadas soperas)

Preparación

Cortar la cebolla a tiras finas y ponerla en el recipiente en el que se vaya a cocinar.

Añadir la sepia a trozos cuadrados, no muy grandes. Luego añadimos el perejil cortado, el laurel, el azafrán, la sal y el aceite. Mezclar bien.

Cocinar durante 20 minutos a fuego lento

Poner las gambas y añadir 5 minutos más de cocción (probar de sal).

Dedico mi receta...

«Nadie muere, mientras alguién lo recuerda»; a mis padres.

Y de postre...

Ajetao

Maribel

Ingredientes (para 4 pesonas)

1/2 kg de judias blancas
1 kg de patatas
1/4 de bacalao blanco
1 cabeza de ajos
Sal
1/2 kg de cardo
Aceite
Huevo

Preparación

Se ponen las alubias en remojo la noche anterior.

En una olla se ponen a cocer las alubias y cuando ya están casi cocidas con el cardo, se les añade las patatas y el bacalao troceado.

Aparte en un mortero se hace ajo-aceite que se mezcla, una parte con las alubias y patatas una vez cocidas.

El ajetao es plato tipico del ayuno del «día del Angel» de Ayora, segundo lunes de enero.

Dedico mi receta...

Bolitas de Camembert

Amparo Navarro García

Ingredientes

300 gr de queso Camembert

15 gr de mantequilla light

50 gr de harina

1 huevo

Pan rayado

Un poco de leche

Preparación

Se pone la parte blanda del queso (sin la corteza), unos 300 gr, en un bol y se amasa con un tenedor, deshaciendolo y merzclandolo bien, hasta que el queso quede tierno, en una masa homogénea.

Se funden 15 gr de mantequilla light en un cazo y se tuesta 25 gr de harina, se añaden 5 cucharadas de leche caliente y se bate todo hasta formar una crema espesa.

Mezclar el Camembert con la bechamel, se cogen porciones de la mezcla y les damos forma con las manos, ligeramente enharinadas (es un truco). Hacer un rulo fino y cortar las porciones con un cuchillo.

Batir el huevo y con dos cucharadas de agua fria se mezcla 1 cucharada de harina y pan rallado. Se rebozan las bolitas pasandolas por el huevo batido y se frien.

Dedico mi receta...

a los que les guste mucho guisar.

Buñuelos de calabaza

Vicenta Mª Llosá Llosá

Ingredientes

1 kg de harina de fuerza

1 kg de calabaza

50 gr de levadura de horno

2 litros de aceite de semilas

Preparación

Se hierve la calabaza sin piel ni pepitas y el agua se reserva para la harina. En un cacharro grande, porque la masa dobla su volumen al fermentar, se pone primero la calabaza tibia, se deshace con la levadura. Luego se va añadiendo la harina y el agua tibia en la que hemos hervido la calabaza. Poco a poco sin parar de remover pero en circulos, sino como doblando la masa, hasta que tenga consistencia para que el buñuelo quede macizo.

Se tapa con una mantita para que la masa no se enfrie, cuando la masa hace burbujas ya está lista

En una sarten honda se pone el aceite bien caliente, se preparar un cacharrito de agua caliente para mojar los dedos para que se nos pegue la masa. Con la mano derecha cojemos una bolita de masa y con la izquierda, con los dedos pulgar e indice, se coje metiendo el dedo corazón por el centro para que se forme el agujero del buñuelo antes de dejarlo caer en el aceite, se le da la vuelta con un palito de madera para que se dore por los dos lados.

Los sacamos con una espumadera para no sacar el aceite y se van dejando en una bandeja con papel absorvente. Por último se espolvorea con azúcar al gusto.

Dedico mi receta...

a mi marido y mis hijos.

Compota de manzana

Mª Pilar Palomares Sánchez

Ingredientes

3 manzanas

1/2 de canela en rama

3 clavos de olor

1/2 limón zumo

350 ml de agua

70 gr de azúcar

Preparación

Pelar las manzanas, descoronarlas y cortarlas en trozos.

Poner las manzanas en una olla y cubrirlas con agua.

Agregar el resto de los ingredientes y dejarlo hervir un poco.

Envasar enseguida la compota caliente en botes esterilizados, cerrar herméticamente y poner 6 minutos es el botes al reves, quedando la tapa hacia abajo

Girar nuevamente el bote y dejar enfriar

Guardar la compota de manzana en un lugar fresco y protegido de la luz y después de abrir guardar en el frigorifico

Dedico mi receta...

a mi madre.

Flan de huevo

Clemencia Olmeda

Ingredientes

12 huevos

12 cucharadas de azúcar

1 litro de leche

Ralladura de limón

Preparación

Se pone el molde con un poco de azúcar y se tuesta.

Se prepara la mezcla (huevos, leche, azucar y ralladura de limón) y se pone en el molde. Se deja cocer al Baño María en el horno.

Para saber cuando está se mete una aguja de punto.

Dedico mi receta...

a mis hijos y nietos.

Flan de coco

Apolonia Rodríguez García

Ingredientes

1/2 litro de leche

100 gr de coco rallado

4 huevos

4 cucharadas de azúcar
para caramelizar el molde

Preparación

Mezclar las yemas de los huevos con la leche, añadir el coco y montar las claras a punto de nieve y se añaden al preparado. Mezclarlo todo con una varilla para que coja aire. Por último, ponerlo todo en la flanera caramelizada, al Baño María en el horno.

Dejarlo cocer de 30 a 40 minutos con el horno a 130 grados.

Dedico mi receta...

Licor de la yaya Amparo

Desamparados Montagud Cebria

Ingredientes

3 gr de anís estrellado a trozos

3 gr de menta (yo pongo 5 gr)

3 gr de salvia

3 gr de cardamomo

5 gr de cilantro muy bien picado

1 puñado de raiz ángelica triturada

1 litro de aguardiente (el de más grados)

1 kg de azúcar

Preparación

En un recipiente con tapa dejar reposar todos los ingredientes, durante 15 días. Trancurridos los días, pasarlo por un colador fino y guardar el líquido. Las hiebas se ponen durante otros 15 días con un litro de agua, debiendose remover todos los días. Pasado estos días, se añade a la mezcla un kilo de azúcar y se pone a hervir 3 minutos, dejar enfriar removiendo de vez en cuando.

Mezclar el primer líquido que se hizo con el aguardiente y las hierbas. Dejar reposar la mezcla durante 5 o 6 días. Volver a colarlo y poner el líquido en botellas.

Dedico mi receta...

Pastel de boniato

Isabel Alcabrit

Ingredientes

1 kg de moniato

1 kg de azucar

1 rama de canela

1 vaso de mistela

1 vaso de cazalla

1 vaso de aceite

Harina la que admita

Preparación

Se amasa todo y cuando esta hecha la pasta, se amasa junto con la la harina.

Cogemos como una bola de pasta y la extendemos en banco de la cocina. Se coje una cuchara y se hace como una empanadilla.

Se van poniendo en la bandeja, se pintan con huevo y se añade azúcar, se meten en el horno hasta que esten un poco doradas.

Dedico mi receta...

a María Diaz.

Roscón

Elena Gómez

Ingredientes

3 huevos
Harina
Aceite
Azucar

Preparación

Dedico mi receta...

Oscones

Pam

Ingredientes

225 de harina y la levadura correspondiente

Una pizca de sal

55 gr de mantequilla

25 gr de azúcar

150 ml de leche

1 huevo o un poco de leche para pintar los *scones*

Preparación

Calentar el horno a 220 grados. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.

Mezcle la harina y la sal y añadir en la mantequilla trabajándola.

Agregue el azúcar y la leche para obtener una masa suave

Coloque sobre una superficie enharinada y amase ligeramente. Use un cortador de 5 cm de diámetro para cortar los *scones* y colóquelos en una bandeja para hornear

Pinta con huevo batido los *scones*. Hornear durante 12-15 minutos hasta que suban y estén dorados.

Para servir se parten en dos mitades y se sirven con nata montada o mantequilla y una buena mermelada.

Los scones son muy tipicos para la hora del té, pero valen para cualquier merienda.

Dedico mi receta...

a mi abuela Sophia

Tarta de almendra

Mª Carmen Vidal Sanz

Ingredientes

2'50 gr de almendra rallada

2'50 gr de azúcar

Corteza del limón, también rallada

6 Huevos

1 sobre de Royal

Preparación

Todos los ingredientes se ponen juntos y todo bien revuelto. Lo último las claras de los huevos bien montados y entonces se pone en el molde y al horno, a 170 grados, durante aproximadamente media hora.

El molde el unta de mantequilla y hay que blanquearlo con harina.

Dedico mi receta...

A

Tarta de manzana

Rosario Carrasco Casamayor

Ingredientes

250 gr de galletas
150 gr de mantequilla
150 ml de nata de cocinar
150 ml de leche
3 huevos
1 rama de vainilla
200 gr de azúcar
1/2 kg de manzanas
Azucar moreno

Preparación

Se pican las galletas bien picadas y se derrite la mantequilla y se mezcla con las galletas. Se estiende en el molde, bien chafadito, y se deja enfriar en la nevera durante 30 minutos. Después se pone 10 minutos en el horno a 160 grados.

Se pelan las manzanas y se cortan por la mitad,, en rodajas finas y se ponen en el molde por encima de la masa.

En un cazo se pone la nata, la leche, el azúcar, los huevos y la vainilla. Se mecla bien con la batidora y se pone por encima de la manzana en el molde y se mete en el horno durante 30 minutos a 180 grados.

Después se espolvorea por encima el azucar moreno y se pone en el horno 10 minutos más.

Dedico mi receta...

Tarta peluda

Lola Morera

Ingredientes

8 huevos

300 gr de azúcar

300 gr de almendra triturada con piel (almendra peluda, porque lleva piel)

Preparación

En un bol, se montan las claras a punto de nieve.

Se añaden las yemas, el azúcar y la almendra con piel (en polvo).

Se mezcla todo bien y se coloca en un molde untado con mantequilla.

Meter en el horno a 150 grados, más o menos 30 minutos.

¡Bueníssima!

Dedico mi receta...

a mi amiga Isabel que le encanta.

Tarta de Piña

Amparo Albuixech

Ingredientes

1 bote de piña en alminar

1 paquete de lenguetas

1/2 kilo de nata montada

Azúcar, si la nata no lleva, al gusto

Guindas para decorar

Bizcochitos

Preparación

En un recipiente redondo colocamos las rodajas de piña en redondo, en el centro colocamos una guinda, luego se coloca una capa de bizcochitos, lo cubrimos con nata y trocitos de piña. Seguidamente, otra vez una capa de bizcochitos, piña y nata. Así hasta terminar la última capa, solamente con bizcochitos. Al final ponemos las lenguetas verticales para que sotengan la tarta.

Dedico mi receta...

Tarta de requesón

Miguel Arcepico

Ingredientes

500 gr de requesón

3 cucharadas de miel

3 huevos

Preparación

Batir los huevos, añadir el requesón y la miel. Batir todo junto hasta lograr una masa homogénea y sin grumos.

Caramelizar el molde y verter la masa en él. Ponerlo al Baño María en el horno unos 40 o 45 minutos, hasta que pinchemos con un palillo y éste salga limpio.

Una vez frio lo desmoldamos y se adorna como se guste.

Dedico mi receta...

Para los que les guste un postre fino y exqusíto.

Tarta de requsón con pasas de Corinto

Marí Cruz Martínez Castaño

Ingredientes

Para la base (Masa):

50 gr de mantequilla, 1 cucharada de agua otra de azúcar, 1 huevo y harina, la que admita.

Para la Crema:

4 huevos, 1/2 litro de leche,

200 gr de requeson

100 gr de queso suave, una pizca de vainilla

7 cucharadas de azúcar

100 gr de pasas de Corinto ablandadas con coñac

Preparación

Se baten las claras a punto de nieve, se le añaden las yemas, la leche, el azúcar, el requeson y el queso ya fundido. Se mueve bien hasta hacer una crema, se le añade un poco de vainilla y las pasas de Corinto que ya tendran el sabor del coñac. Está crema se vierte sobre la masa (base) y se mete al horno moderado durante 20 o 25 minutos.

Dedico mi receta...

A la U.P. de San Isidro y a Dña. María, querida profesora.

Torta de verduras

Amparo Casinos

Ingredientes

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 calabacín
1 cebolla y media
300 gr hariana
Queso rallado
Orégano
Aceite
Agua
Sal

Preparación

Se trocea el pimiento rojo y verde, la cebolla y el calabacín.Se fríe todo junto poniendo un poco de sal y orégano.

En un bol se coloca la harina con un vaso y medio de aceite e igual cantidad de agua tibia. Se mezcla todo en la hariana y después se amasa todo bien.

Luego se extiende la masa hasta hacerla fina y se coloca sobre una bandeja de horno. Por encima colocamos la verdura bien extendida, queso rallado y oregano.

Se hornea a 200 grados durante 20 minutos.

Dedico mi receta...

A