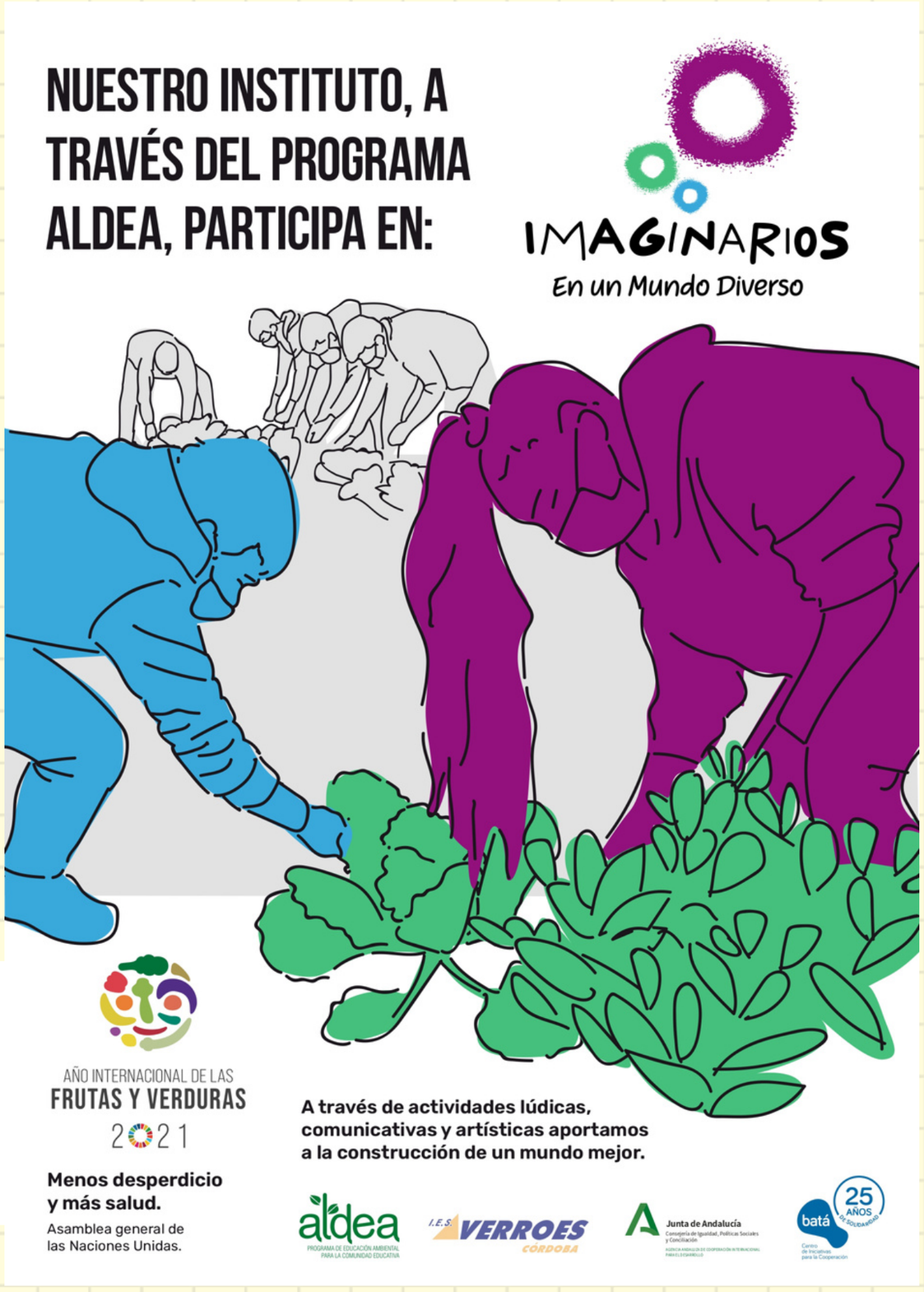
RECETARIO
CURSO 20/21

Este recetario hace parte de un proceso educativo realizado en el marco de los proyectos Impulsa 2, Aldea e Imaginarios en un Mundo Diverso.

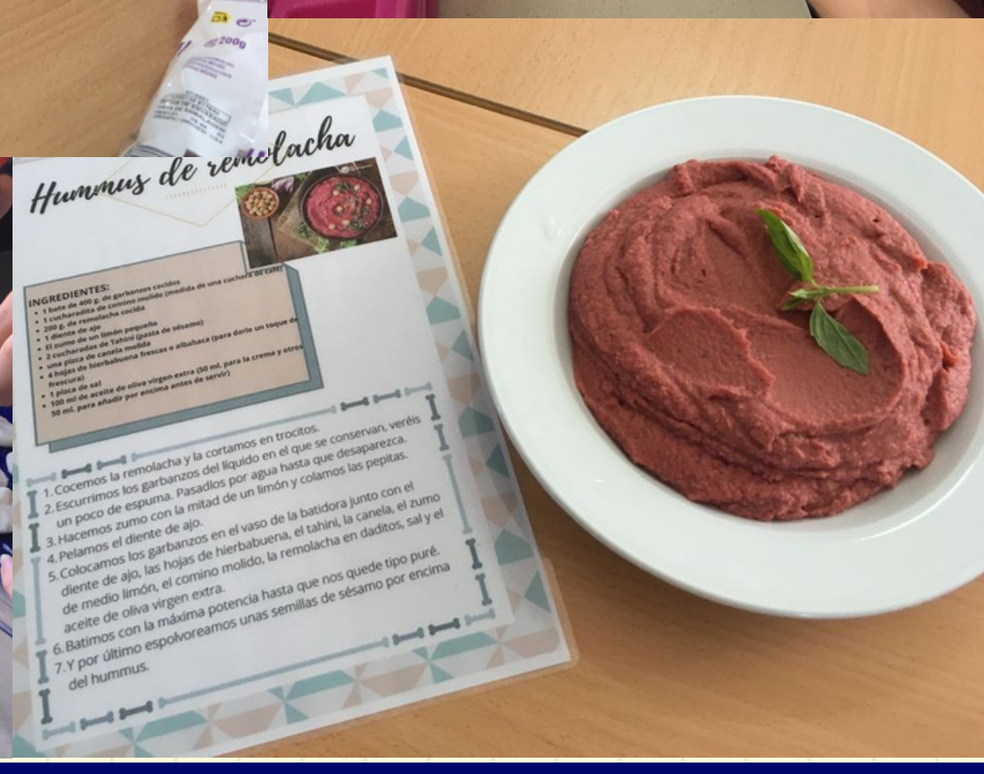


RECETARIO 2021

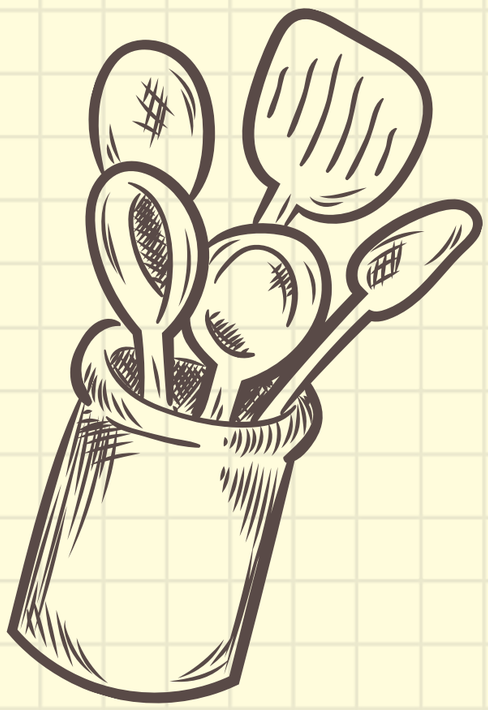
Este recetario es el resultado del taller de cocina realizado en el curso 2020/2021 en el IES Averroes con 6 grupos de 2º de ESO, con una media de participación semanal de 15 alumnos/as por grupo. Dinamizado por Luisa Verdúo y Vanesa Gómez, de Cic Batá.

Durante el periodo de realización del taller, cada grupo tuvo una sesión quincenal de 1,5 hora de duración. Fue un viaje al rededor del mundo que posibilitó no solo conocer la gastronomía de diferentes países sino también su cultura, potencialidades y problemáticas, en el marco de los ODS.

Este viaje contó, además, con la participación de estudiantes que compartieron recetas de sus países de origen y con el AMPA que también compartió su receta favorita.



Recetario 2021



TORTILLA PATATAS COCIDAS

Ingredientes:

- 350 gramos de Patatas
- 3 Huevos
- 1 Cebolla mediana
- 1 chorro de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal

Elaboración:

1.Para preparar esta receta, vamos a comenzar cociendo las patatas. Para ello, llena una olla de agua y calienta hasta que hierva. Entonces, añade las patatas, ya lavadas. Deja cocer las patatas a fuego medio por 10-15 minutos.

2.Mientras tanto sofreimos la cebolla.

3.Cuando las patatas estén bien tiernas, escurre y deja que enfríen a temperatura ambiente. Entonces, pela y corta todo en trozos pequeños, añade sal y mezcla bien.

4. Aparte, bate los huevos y vierte sobre la mezcla de patatas y cebolla . Engrasa una sartén amplia con aceite de oliva y caliente a fuego medio hasta que esté bien caliente. Vierte la mezcla anterior y empieza a cocer la tortilla.

5.Deja cocinando la tortilla a fuego bajo para que se haga por dentro. Una vez que la parte de abajo esté cuajada, nos ayudaremos con un girador de tortillas o plato llano grande para darle la vuelta. La hacemos también por el otro lado.

SALMOREJO CORDOBÉS

Ingredientes

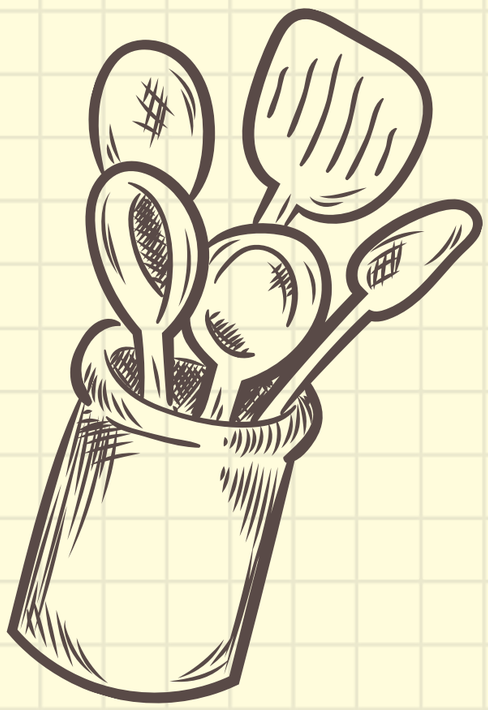
- 1 Kg. de tomates
- 200 grs. de Pan de Telera Cordobesa
- 100 grs. de Aceite de Oliva virgen extra
- 1 diente de Ajo
- 10 grs. de Sal

Elaboración

1. En un bol añadimos el pan, que previamente hemos cortado en trozos pequeños.
2. Cortamos los tomates en trozos también pequeños y lo añadimos en este mismo bol. Añadimos un pellizco de sal.
3. Pelamos medio diente de ajo, le quitamos la raíz, y lo picamos fino, aunque el ajo es mejor ir probando poco a poco hasta cogerle el punto, o añadirle un poco más si nos gusta el ajo.
4. Añadimos el ajo picado y el aceite al bol donde tenemos los tomates y el pan, y si nos gusta un chorrito de vinagre.
5. Finalmente pasamos todo el contenido del bol a la batidora y lo batimos hasta que obtengamos la textura deseada, que tiene que ser parecida a una crema. Lo probamos de sal y le añadimos un poco más si es necesario.

Comida tradicional

Recetario 2021



BERENJENAS FRITAS CON MIEL

Ingredientes:
1 berenjena pequeña
500ml de leche
70 gramos de harina
Aceite de girasol
4 cucharadas de miel de caña
Sal

Elaboración:

- Se lava la berenjena y se corta en rodajas y cada rodaja en bastones.
- Se le echa sal por encima y se deja unos 20 minutos.
- Luego se introducen en la leche otros 20 minutos y de esta manera eliminamos el amargor.
- Una vez transcurrido ese tiempo, escurrimos la leche y secamos bien los bastones eliminando toda la humedad posible antes de ponerlos en harina, para que queden crujientes y no tomen mucho aceite.
- Calentamos el aceite y a temperatura alta vamos friendo en pequeñas tandas para que no baje la temperatura del aceite.
- Una vez fritas las vamos colocando en papel absorbente para retirar el exceso de aceite.
- Cuando terminemos de freír todas, las pasamos a un plato para la presentación y rociamos las berenjenas con la miel de caña haciendo finos hilos con la miel.

ENSALADILLA RUSA

Ingredientes

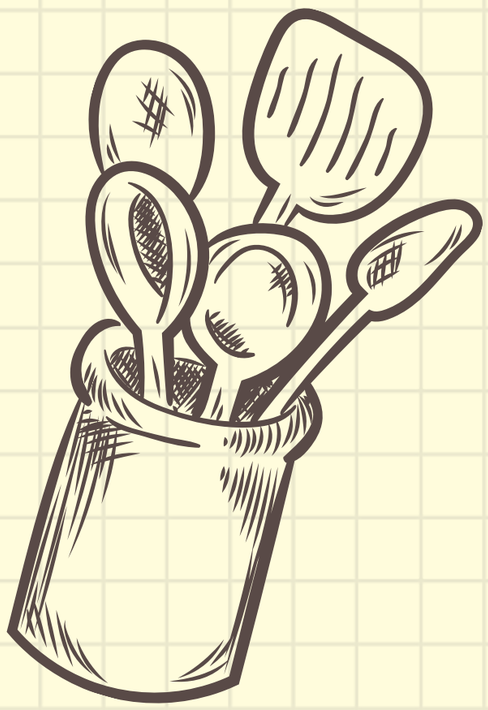
- 500 g patatas
- 2 huevos
- 1 zanahoria grande
- 1 latas de atún (160 g)
- 100 g guisantes congelados
- 300 g mayonesa
- Aceitunas para decorar
- Pimiento del piquillo para decorar
- Sal

Elaboración

1. En una cazuela ponemos a hervir agua; cuando haya hervido incorporamos los huevos y cocemos durante 10 minutos. Retiramos del agua, quitamos las cáscaras y reservamos.
2. En otra cazuela ponemos a hervir agua con dos cucharaditas de sal; añadimos las patatas enteras y con cáscara, junto con la zanahoria, entera y pelada. Dejamos cocer durante unos 30 minutos, esto depende del tamaño de las patatas.
3. En una fuente grande añadimos las patatas y las zanahorias cortadas en dados y los huevos. Tradicionalmente se añade solo la clara cortada a trocitos, y la yema se puede usar rallada para decorar.
4. Finalmente incorporamos los guisantes, el atún bien escurrido y la mayonesa y mezclamos todo bien.

Gastronomía tradicional

Recetario 2021



HUEVOS RELLENOS

Ingredientes

- 10 huevos
- 3 lomitos de melva
- 1 lata de pimiento morrón
- 1 chorreón de tomate
- 10 aceitunas
- 100ml aceite de girasol, 75ml
- leche y sal para elaborar la
- lactonesa.
- Sal

Elaboración

1. Cocemos los huevos y los pelamos una vez fríos. Los abrimos por la mitad y sacamos todas las yemas con cuidado de no romper las claras.
2. En un cuenco aparte ponemos las yemas, reservando una, añadimos la melva muy bien escurrida, el pimiento morrón troceado, tres cucharadas de tomate frito y una pizca de sal.
3. Rellenamos con la mezcla cada mitad de huevo y cubrimos con la mayonesa.
4. Para finalizar decoramos con la yema rallada que habíamos reservado y media aceituna.

ENSALADA DE PIMIENTOS

Ingredientes

- 3 pimientos de asar (dos verdes y uno rojo)
- 1 tomate grande (unos 200 gramos)
- 1 cebolla mediana (unos 150 gramos)
- 1 lata de atún o de melva (unos 100 gramos)
- 2 huevos
- 100 ml de aceite de oliva
- vinagre
- sal

Elaboración

1. Pela el tomate y córtalo en trozos. Corta también la cebolla en trozos pequeños.
2. Pon a hervir agua y cuando esté en ebullición añade los dos huevos con media cucharada de sal.
3. Sofríe la cebolla, el tomate y los pinmientos.
4. Junta todas las verduras en un recipiente.
5. Añade también 50 ml de aceite de oliva y más o menos vinagre según como te guste de fuerte.
6. Abre la lata melva, pónsela a la ensalada de pimientos y mezcla bien todo.
7. Por último coge los huevos duros, pélalos, córtalos en cuatro trozos a lo largo cada uno, ponlos sobre la ensalada de pimientos y listo.

Gastronomía tradicional

Recetario 2021

HABITAS FRESCAS CON BRÓCOLI

Ingredientes

- 1 kg Habas frescas
- Brócoli pequeño
- 1 Dientes de ajo
- 15 ml Aceite de oliva virgen extra
- 1 Limón
- Almendras
- Tomillo
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

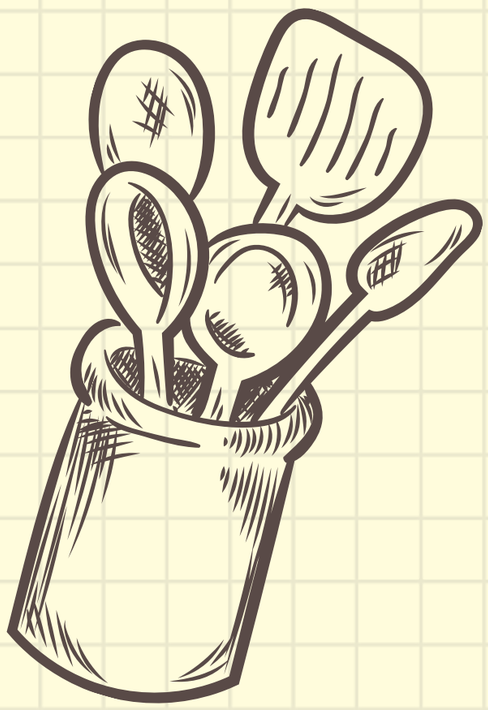
.1. Desgranamos las habitas. Separamos las más gordas de las que sean tan pequeñas que podrían tomarse tal cual.

2. Poner a hervir agua con un poco de sal y cocer las habas grandes durante 30 segundos. Escurrir rápidamente y enfriar con agua muy fría. Pelarlas con mucha suavidad y combinar con las pequeñas que habremos reservado.

3. Cortar los ramilletes del brócoli, lavar y cocer al vapor unos 6-7 minutos, reservando el tallo para otras preparaciones. Tostar las almendras en una sartén sin aceite y reservar.

4. Picar el diente de ajo y calentar un poco de aceite en una sartén. Añadir el ajo picado y las habas, a fuego suave, incorporar el brócoli. Salpimentar, añadir ralladura del limón y saltear unos pocos minutos.

5. Servir con las almendras añadidas al final, con un chorrito de buen aceite de oliva y sal pimentar al gusto.



LOMBARDA DE NAVIDAD

Ingredientes

- 1 Col lombarda 800 g
- 1 Cebolla dulce
- 50 g Uvas pasas
- 1 Canela en rama
- 1 Anís estrellado
- 30 ml Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

.1. Retirar la parte más gruesa y dura del tallo y proceder a cortarla en juliana y después se lavan en un colador y se cortar la cebolla en juliana fina o picar en piezas pequeñas.

2. Calentar un sartén con un poco de aceite de oliva, pochar la cebolla con una pizca de sal, hasta que se transparente. Añadir las pasas y la canela, y saltear un par de minutos. Incorporar la lombarda, salpimentar ligeramente y remover para que empiece a dorarse y perder un poco de volumen.

3. Agregar el vinagre y el resto de especias, removiendo bien. Tapar y cocinar a fuego suave, durante unos 30 minutos, mezclando de vez en cuando a medida que la col vaya decreciendo.

4. Lavar y pelar las manzanas. Descorazonar y cortar en láminas, cuando la col lleve media hora de cocción, agregar la manzana y remover bien.

5. Servir con la lombarda terminada, y retirar la rama de canela y el anís.

Hortalizas del Ecohuerto

Recetario 2021

ENSALADA DE ACELGAS CON ALMENDRAS, NARANJA Y MANZANA

Ingredientes

- 1 Manojo de Acelgas
- 1 Manzana roja
- 8 ud de Uvas pasas
- 75 g de Nuez picada
- 1 Naranja
- 2 cs de Zumo de naranja
- 4 cs de Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de Vinagre de manzana

Elaboración

En esta receta todos los ingredientes son frescos y crudos, no hay nada procesado ni cocinado.

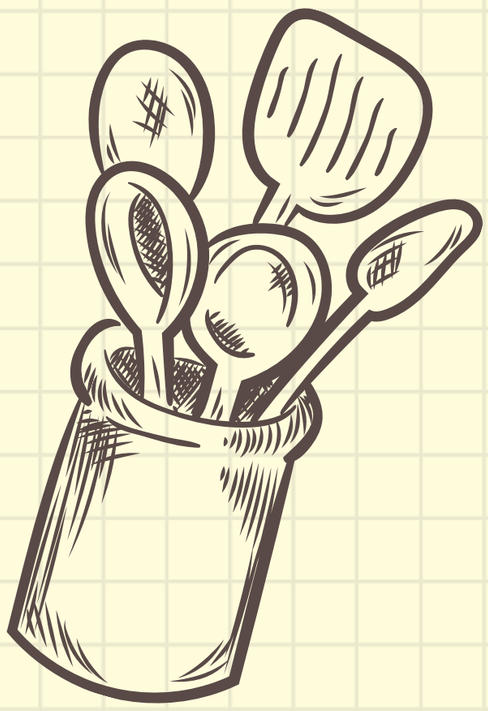
.1. Pelamos la naranja 'a lo vivo', esto es quitando completamente la cáscara y la piel blanca y sacando con el cuchillo los gajos limpios.

2. Lavamos, secamos y cortamos en dados la manzana roja.

3. En un cuenco grande echamos las acelgas, los gajos de naranja, los dados de manzana, las uvas pasas y las nueces.

4. Preparamos la vinagreta mezclando con una varilla el zumo de naranja, el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal.

5. Aderezamos la ensalada y servimos.



COLIFLOR AL HORNO

Ingredientes

- 1 Coliflor mediana
- 125 ml Leche
- 2 Huevos
- 100 g Queso rallado
- Pimienta negra molida al gusto
- Orégano seco al gusto
- Sal

Elaboración

1.Partimos la coliflor en ramilletes pequeños y la ponemos a cocer en un cazo con poca agua y una pizca de sal. Dejándola hervir de 10 a 15 minutos.

2. Mientras se cuece, batimos la leche junto con los huevos. Cuando tengamos una mezcla homogénea y fluida, le añadimos la mitad del queso rallado, y el resto lo dejamos para ponerlo por encima.

3. Luego, retiramos la coliflor del fuego y la escurrimos bien, la ponemos en recipientes de cristal y la bañamos con la mezcla anterior, cubriéndola con el queso que nos quedaba y una pizca de pimienta negra.

4. Precalentamos el horno a 180 grados.

5. Horneamos durante unos 20 minutos, hasta que se dore, la apartamos y servimos muy caliente, junto con una pizca de orégano y pimienta negra.

Hortalizas del Ecohuerto

Recetario 2021

HABAS, GUISANTES Y ALCACHOFAS

VIGNAROLA ALLA ROMANA

INGREDIENTES

1 Cebolla mediana

150 g Habas (peso de las habas ya peladas)

150 g Guisantes

2 Alcachofas

4 Hojas de lechuga

Taquitos de bacón

2 hojas Menta o hierbabuena

Perejil

1/2 Cayena (opcional)

Sal

Pimienta negra

Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1.Comenzamos por preparar las alcachofas: Pelar las alcachofas eliminando las hojas exteriores más duras y el centro "leñoso" de la parte más interna. Cortarlas a láminas finas. Si no van a ser usadas inmediatamente, meterlas en agua con un chorrito de limón para que no se oxiden.

2. Desgranar los guisantes de sus vainas.

3. Desgranar las habas de las vainas.

4. Poner a pochar la cebolla partida en gajos finos en una sartén grande con un lecho de un buen aceite de oliva virgen extra. En este sofrito inicial, si te gusta, puedes añadir un poco de bacón, tocino o jamón. Muchos cocineros italianos lo hacen.

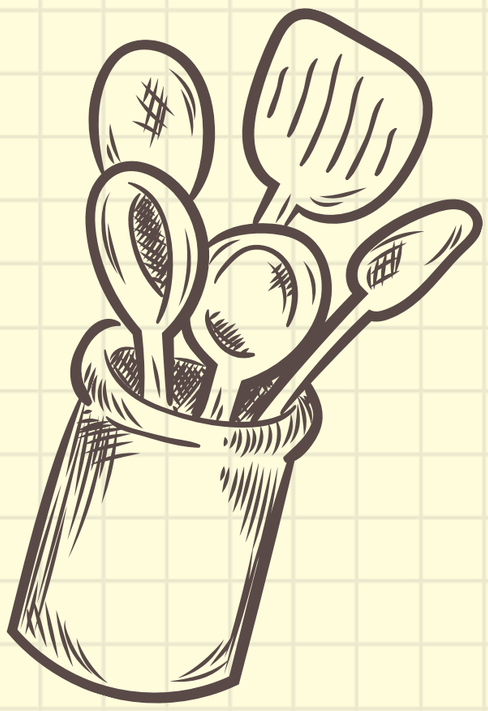
5. Cuando la cebolla tierna esté translúcida, añadir las alcachofas limpias y cortadas en gajos. Dejarlas rehogar unos minutos por sus dos lados para que tomen algo de color.

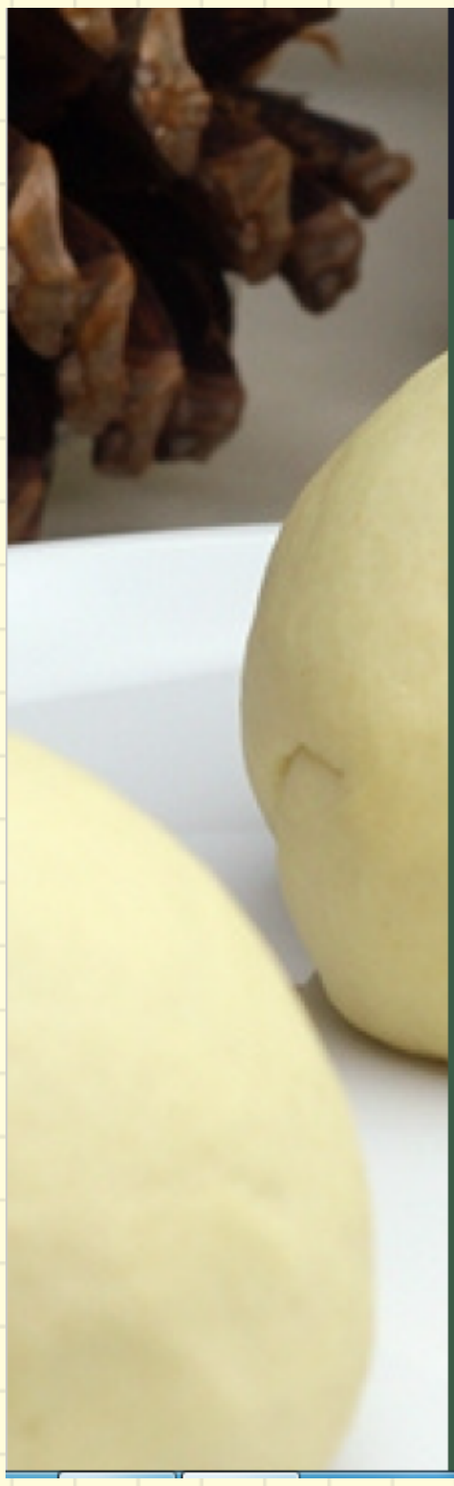
6. Añadir la mezcla de agua y vino, vino o sólo agua, según nuestro gusto, tapar y dejar cocinar 15 minutos.

7. Añadir los guisantes, las habas y las hojas de lechuga y dejar cocinar 5 minutos más.

8. Sazonar.

9. Servir rociado de perejil y hierbabuena picados.





MASA DE PIZZA CASERA

INGREDIENTES

1.
Aceite de oliva
2.
400 gramos de harina de trigo
3.
200 ml de agua tibia
4.
2 cucharadas de aceite de oliva
5.
15 gramos de levadura fresca
6.
1 pizca de sal
7.
Harina para la encimera (para que no se pegue

ELABORACIÓN

1.
En un bol agregamos el aceite, el agua y la levadura. Mezclamos y seguidamente le añadimos la harina y la pizca de sal. Una vez que tengáis mas o menos mezclado todo en el bol lo pasamos a la encima para amasar bien
2.
Ahora comienza el amasado. Ponemos un poco de harina en la encimera y tendremos que amasar como 3 o 4 minutos sin parar. Veremos que hemos terminado cuando la masa esté lisa totalmente, si se pega mucho le ponemos un poco de harina y seguimos hasta que quede lisa

3.
Ahora una vez lista, la dejamos reposar durante 1 hora más o menos. Una vez reposada la partimos en dos y podemos hacer dos pizzas muy majas. La amasamos y estiramos. Ponemos lo ingredientes y al horno.

Hortalizas del Ecohuerto

Recetario 2021

GALLETITAS SALADAS con ESPECIAS

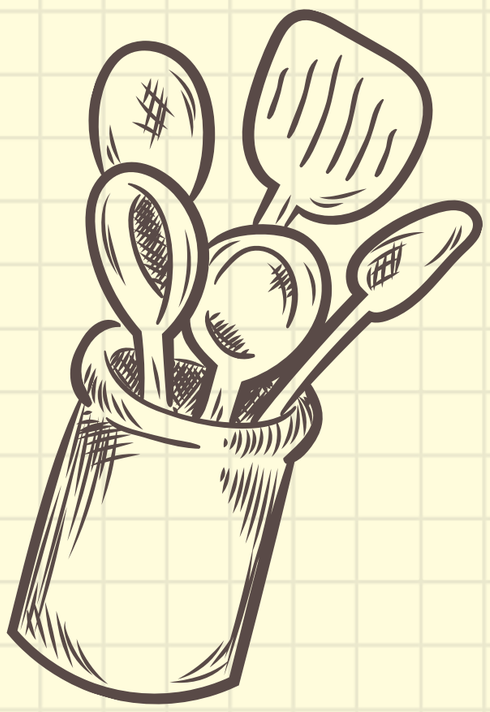
INGREDIENTES

1.
400gr de harina
2.
2 huevos
2.
2 cucharaditas de sal
3.
2 cucharaditas de levadura química
4.
90ml de agua
5.
90ml de aceite

Opcional: Especias (pimienta, pimentón, semillas de amapola, sésamo, orégano, hierbas de provenza...)

ELABORACIÓN

1.
Ponemos en un bol todos los ingredientes y los mezclamos bien. Amasamos hasta obtener una mezcla bien homogénea.
2.
Dejamos reposar 30 minutos en el frigorífico.
3.
Una vez transcurrido ese tiempo estiramos la masa bien fina, ayudándonos de un rodillo, sobre una mesa enharinada.
4.
Con la ayuda de un cortador (forma a elección) cortamos las galletitas y las colocamos sobre una placa de horno con papel vegetal.
5.
Las pinchamos con un tenedor y las salamos y/o espaciamos al gusto.
6.
Horneamos 15 minutos a 180°C y cuando estén doraditas las sacamos del horno y las dejamos enfriar.



BOLITAS DE COCO

Ingredientes

- 150gr de coco rallado
- 150gr de leche condensada
- 50gr de coco rallado para
- rebozar

Elaboración

1.En un bol, echar los 150 g de coco rallado y los 150 g de leche condensada.

2.Mezclar bien y dejar reposar una media hora.

3.Con las manos bien limpias, formar bolas del tamaño de una pelota de ping pong (de 15 a 20 g cada una)

4.Rebozar las bolitas de coco con el resto del coco rallado.

5.Dejar secar 1 hora.

NOTA: Si vas con prisas, los tiempos de reposo y de secado te los puedes saltar.

TALLER DE COCINA

Recetario 2021

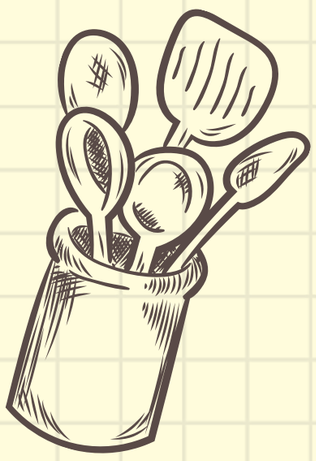
ENSALADA DE CODITOS CON JAMÓN

INGREDIENTES

1/2 Paquete de coditos cortos
250 gramos de mayonesa
250 gr de jamón cocido
250 gr queso tierno
1 piña mediana pelada
Aceitunas al gusto
Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- En primer lugar pon a hervir los coditos en una olla de agua con un poco de sal a fuego lento durante unos 10 minutos. Si es necesario deja unos minutos más hasta que los coditos queden bien cocidos.
- Mientras que se cuecen los coditos, pica en pequeños trozos el jamón, la piña, el queso y las aceitunas.
- Cuando los coditos estén cocidos, retira del fuego para escurrir y reserva para que se enfríen un poco.
- Mezcla los coditos con el jamón, el queso, la piña, las aceitunas y añade también la mayonesa para luego salpimentar al gusto.
- Finalmente lleva a refrigerar y sirve fría.



TOSTONES DE PLATANO FRITO

INGREDIENTES

4 Plátanos verdes
Aceite de girasol o manteca de cerdo
Una pizca de sal

ELABORACIÓN

1
Pelamos los plátanos verdes y cortamos en trozos mediano de unos 3 centímetros de ancho.
2
Calentamos a fuego medio suficiente aceite o la manteca de cerdo en una sartén y añadimos los trozos de plátano.
3
Cocinamos por ambos lados hasta que comiencen a dorarse con cuidado de que no se pasen y en ese instante los sacamos y escurrimos.
4
Con ayuda de una herramienta de cocina puede ser una cuchara o el fondo de un vaso los aplastamos uno a uno.
5
Cuando estén todos aplastados añadimos una pizca de sal y volvemos a freír hasta que se doren.
6
Retiramos del aceite y escurrimos sobre un papel de cocina, para evitar el exceso de grasa.
7
Listos para consumir acompañados con arroz, carne, vegetales, y más.

YUCA CON MOJO CUBANO

INGREDIENTES

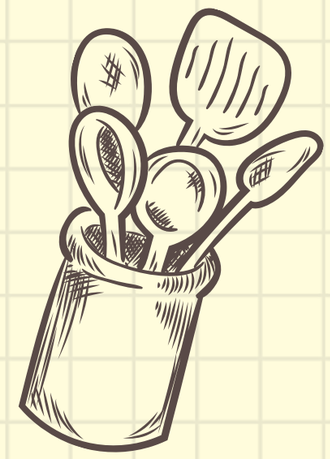
2 yucas medianas
1/4 taza aceite de oliva
5 limones
8 dientes de ajo
sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- Primero cortamos la parte final y la desechamos.
- Cortamos en varios trozos y les hacemos con un cuchillo una ranura, para luego mondarla como si fuera una naranja.
- Una vez peladas las partimos por la mitad y les quitamos una hebra que se encuentra en medio porque le da amargor.
- Luego en una olla con suficiente agua hirviendo y una pizca de sal añadimos toda la yuca y dejamos cocinar a fuego alto por unos 15 o 20 minutos o hasta que esté blanda.
- Pasado este tiempo, retiramos del fuego y escurrimos.
- Mientras tanto vamos preparando el mojo, primero machacamos bien los dientes de ajo.
- Extraemos el zumo de los limones y en un recipiente lo mezclamos con el ajo, el aceite, una pizca de sal y pimienta al gusto.
- Dejamos reposar el mojo unos 10 minutos para que se integren los sabores.
- Servimos la yuca en una fuente y agregamos el mojo de modo que la cubra toda, y ya está lista para degustar.

Gatronomía Cubana

Recetario 2021



ARROZ FRITO TRES DELICIAS

INGREDIENTES

400 gr de arroz tipo basmati.

560 ml de agua.

150 gr de jamón cocido cortado en taquitos pequeños.

100 gr de guisantes en conserva.

2 zanahorias.

2 huevos L o 3 M.

4-5 cucharadas de salsa de soja.

Aceite de girasol

Sal.

ELABORACIÓN

1. Cortamos la zanahoria en dados pequeños y la ponemos a cocer en una cacerola con agua y un poco de sal. Abrimos la lata de guisantes. Batimos los huevos con la sal y una cucharadita de azúcar y preparamos una tortilla francesa en dos tandas, usando una sartén bien caliente con media cucharada de aceite de oliva. La tortilla debe quedarnos bastante fina.

2. Mientras tanto, ponemos en otro cazo con agua y sal, el arroz largo tipo basmati o thai a cocer. En unos diez minutos estará listo, dependiendo de la variedad, momento en el que lo escurrimos y reservamos. Mientras cuece, cortamos el jamón de York en taquitos.

3.Ya tenemos todos los ingredientes listos, procedemos a preparar el plato de arroz tres delicias. Para ello, añadimos el arroz bien escurrido a la sartén, y sazonamos con las cucharadas de salsa de soja.

4. Una vez bien salteado, agregamos los demás ingredientes, salteando para que todos se mezclen en la sartén y una vez listos lo pasamos a una fuente y lo servimos inmediatamente, muy caliente con un poco de salsa de soja aparte para que quien quiera pueda añadirla a su gusto.

RELLENO PARA ROLLITOS DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

200 gr Carne de cerdo picada

1 Cebolla pequeña o 1/2 cebolla grande

2 Zanahorias

350 gr Aprox. de col o de repollo

2 Ajos

Sal

Pimienta negra recién molida

Aceite de oliva virgen extra

2-3 Cucharadas de salsa Teriyaki

ELABORACIÓN

1.
Picamos muy fina la col, la lavamos y escurrimos bien, picamos menudo la cebolla y los ajos y lo reservamos para más adelante, pelamos y rallamos por la parte de agujeros grande las zanahorias, hecho todo esto ponemos una sartén amplia al fuego con 3 cucharadas de aceite a calentar a temperatura media alta.

2.
Cuando el aceite este caliente añadimos la cebolla y los ajos picados, pochamos con una pizca de sal durante unos minutos, seguido añadimos la carne picada, condimentamos con una pizca de sal y pimienta molida al gusto, a fuego alto cocinamos hasta que la carne este ligeramente dorada

3.
Seguidamente incorporamos la col y las zanahorias ralladas, mezclamos bien y añadimos unas 3 cucharadas de salsa teriyaki, removemos para que se integren bien cocinamos a fuego medio alto durante unos 10 a 12 minutos removiendo a menudo, al final de la cocción probamos de sabor y rectificamos si es necesario con más salsa hasta que esté a nuestro gusto

4.
Una vez el relleno este listo, lo vertemos en un recipiente a parte y lo dejamos enfriar por completo antes de utilizarlo.

MASA CASERA PARA ROLLITOS DE PRIMAVERA

INGREDIENTES

200 gr (1+1/3 tazas) Harina de trigo común.

400 ml (1+2/3 tazas) Agua

3 Cucharadas de aceite de girasol

Abundante aceite para freír

1 Huevo (Para pincelar los rollitos)

ELABORACIÓN

1.
En un recipiente amplio ponemos la harina y la mitad del agua, mezclamos un poco y vertemos el resto del agua, volvemos a mezclar hasta que sea una masa liquida y sin grumos, añadimos el aceite, mezclamos con unas varillas manuales hasta integrarlo bien, si es necesario se pasa la mezcla por un colador para eliminar los grumos que puedan quedar.

2.
Una vez la masa este lista, ponemos una sartén amplia o una crepera al fuego a temperatura media baja mejor si es antiadherente, untamos si es necesario el fondo de la sartén con unas gotas de aceite y las repartimos con una servilleta de papel, cuando la satén este caliente comenzamos a formar las obleas, con una brocha de silicona pintamos rápidamente con la masa el fondo de la sartén hasta formar una capa fina sin agujeros.

3.
Una vez extendida la masa con la brocha de silicona esperamos a que se quede opaca y que comience a despegarse del borde, la temperatura debe de ser constante y a fuego medio bajo para que no se tueste, con una espátula levantamos el lateral y con las manos y un movimiento rápido le damos la vuelta.

4.
Una vez que le hemos dado la vuelta a la oblea dejamos unos 30 segundo que se haga por esta cara y la retiramos a un plato donde hemos colocado una servilleta de papel, a medida que las vamos haciendo las dejamos encima de las anteriores hasta que estén todas hechas.

Gastronomía China

TALLER DE COCINA

Recetario 2021

CORDON BLEU DE POLLO

Ingredientes:

- 3 filetes de pechuga de pollo abiertos
- 3 lonchas de jamón york
- 6 lonchas de queso gruyère
- harina
- 2 huevos
- pan rallado
- ½ litro de aceite oliva suave para freír y sal.

Elaboración:

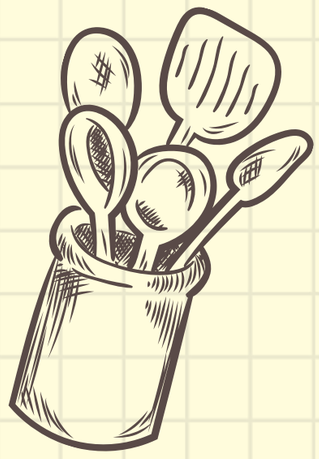
1.Extiende los filetes de pollo abiertos por la mitad y salpiméntalos.

2. Ahora coloca sobre una de las dos mitades una loncha de queso, una loncha de jamón york y otra de queso.

3. Cierra con la otra mitad de la pechuga y pásala por harina, huevo batido y pan rallado (en ese mismo orden).

4. Fríelos en una sartén con abundante aceite de oliva a fuego moderado.

5. Una vez observes que la fritura ha adquirido un bonito color dorado, escúrrela y depósitala sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite de oliva.



CREPES con FRUTA FRESCA

INGREDIENTES

250 grs de harina.
•
4 huevos.
•
500 cc de leche.
•
50 grs de mantequilla.
•
Un pizca de sal.
•
(Unas fresas, plátanos, kiwis, nata y sirope de chocolate)

ELABORACIÓN

1.
Preparar en un bol la leche, los huevos y la mantequilla atemperada y mezclar bien.
2.
Luego agregar la harina que debe tamizarse para facilitar la mezcla con el resto de los ingredientes y agregar la pizca de sal.
Seguir mezclando hasta obtener una preparación sin grumos.
3.
Una vez que la mezcla este bien se cubre el bol con plástico de cocina y se deja reposar una hora en la heladera
4.
Calentar la sartén con un trocito de mantequilla.
5.
Verter un chucharon de la mezcla, en la sartén cubriendo la superficie de acuerdo al tamaño que desees.
6.
Cocinar durante un minuto, cuando se empiecen a dorar los bordes del crep, darle la vuelta con mucho cuidado y cocinar durante 30 segundos.
7.
Mientras preparamos la fruta cortándola en laminas finas
8.
Por último, montamos nuestro crep con nata, fruta y sirope de chocolate

RATATOUILLE

Ingredientes:

- 3 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 2 berenjenas
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 500 ml de salsa de tomate
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- hierbas provenzales
- perejil

Elaboración:

1.Pela las cebollas y las zanahorias y rállalas. Ponlas a pochar en una sartén con un chorrito de aceite.

2. Cuando estén blandas, pela y pica el diente de ajo y añádelo, dale un par de vueltas y vierte la salsa de tomate.

3.Cocina el conjunto durante 10-15 minutos. Corta las berenjenas y el calabacín en lonchas finas (medio centímetro aproximadamente).

4. Sazona las berenjenas y deja que suelten parte del agua. Sécalas y fríelas brevemente en una sartén con aceite. Fríe también las lonchas de calabacín. Corta los tomates en lonchas.

5.Coloca en el fondo de una tartera la mezcla de zanahoria, cebolla, ajo y salsa de tomate. Extiende bien. Coloca las lonchas de berenjena, las de calabacín y las de tomate sobre la salsa formando filas.

6. Espolvorea con una buena cantidad de hierbas provenzales. Sazona.

7. Hornea a 200ºC durante 30 minutos. Sirve y decora con perejil.

Gastronomía Francesa

Nuestros platos en imágenes
https://drive.google.com/file/d/1D3xW0kJ6KJ_5NoyopAYV2TFU5ru4f9gS/view?usp=sharing