

100 RECETAS *de* COCINA



EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

100
RECETAS
DE COCINA



**Aplicables a los Comedores Escolares,
Escuelas Hogar
y Centros de Vacaciones Escolares**

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA
SECCION DE SERVICIOS COMPLEMENTARIOS DE
ENSEÑANZA PRIMARIA

MADRID - 1970

Folleto
de divulgación

Escrito por M.^a DEL CONSUELO LOBO

con la supervisión de DOLORES PRADOS

Inspectora de Enseñanza Primaria

Ediciones de SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
(ALIMENTACION Y NUTRICION)

Almacén:

Martínez Campos, 14
Teléfono 257 60 54
Madrid-10

Oficina:

Campomanes, 6
Teléfono 247 47 04
Madrid-13

RECETARIO

Ante el interés general de cuidar cada día más la condimentación y presentación de los alimentos, nos hemos visto en la necesidad de crear un Recetario que ayude a resolver, en parte, dicho problema.

Este es un folleto distinto a los demás, ya que considera que si la condimentación de los platos es importantísima, su presentación no lo es menos.

Cosas tan sencillas como las patatas, zanahorias y sardinas, pueden aparecer tan distintas en un plato bien presentado, que no tendrían nada que envidiar a los mejores manjares.

En este folleto, dirigido especialmente a aquellas personas que practican el arte culinario, podrán encontrar cien recetas de todos los tipos, con las que alterar la rutina diaria de unos guisos costumbristas y fuera del momento actual.

Están realizadas de forma económica, cuidando su valor nutritivo y la perfecta armonía de los alimentos que intervienen en ellas. Cada receta puede cubrir suficientemente las necesidades diarias de un ser normal en lo que se refiere a la aportación nutritiva de la misma.

Deseamos que en estas páginas encuentre el lector fórmulas que no conocía y nuevas maneras de preparar sus platos y, al mismo tiempo, esperamos que todo ello vaya en beneficio propio y de los demás.

ARROZ 1

RECETA NUM. 1

ARROZ EN MOLDES

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Judías verdes.
- Tomate.
- Sal.
- Ajo.
- Perejil.
- Un poco de aceite.

MODO DE PREPARACION:

Cocer el arroz con un poquito de aceite, un diente de ajo picado y una ramita de perejil. Verterlo, después de escurrido, en unos moldes individuales y dejarlo enfriar.

Aparte, cocer las judías verdes y freír el tomate, habiéndole quitado a éste anteriormente la piel y las semillas.

Una vez hechas estas operaciones, colocar el tomate alrededor del arroz y después las judías encima de éste. En el centro del bloque de arroz hacer un agujerito y en él colocar primeramente tomate y después judías.

Es un plato apetitoso.

ARROZ 2

RECETA NUM. 2

ARROZ EMBAJADOR

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Tomates.
- Bonito de lata.
- Aceite.
- Huevos (uno por comensal).

MODO DE PREPARACION:

Primeramente cocerá el arroz con un poco de aceite, ajo y perejil. Luego reservarlo. Aparte, cocer en un poco de aceite el tomate. Seguidamente, en la fuente o fuentes que se vaya a servir, colocar todo, siguiendo este orden: primero una capa de arroz, luego otra de tomate y otra de bonito, así hasta que la de arriba quede de tomate, el cual se espolvoreará con trocitos de bonito y se adornará con los huevos cocidos, partidos en mitades.

ARROZ 3

RECETA NUM. 3

ARROZ A LA IMPORTANCIA

INGREDIENTES:

- Aceite.
- Arroz.
- Zanahorias.
- Patatas.
- Tomate.
- Cebolla.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Refreír en una sartén la cebolla partida en trozos pequeños hasta que esté dorada; añadir a continuación las verduras picadas en trocitos y después de cocer unos minutos, añadir el arroz y el agua junto con la sal y dejar cocer hasta que el grano esté blando. Servir caliente.

ARROZ 4

RECETA NUM. 4
ARROZ KI-KI-RI-KI

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Menudillos de ave (incluido el hígado).
- Cebollitas.
- Tocino magro.
- Aceite.
- Harina.
- Perejil.
- Sal.
- Caldo.

MODO DE PREPARACION:

Limpia los menudillos, pasándolos después por el fuego para quemar los pelillos o plumas que pudieran quedar; cortar los picos de las aves y pasar las mollejas, una vez lavadas, por agua con vinagre, partiéndolas en cuadraditos.

En aceite caliente refreír las cebollitas y el tomate cortado a trocitos, añadir los menudillos menos el hígado y dejarlo cocer en el caldo hasta que éste se reduzca. A continuación sazonar, incorporar el perejil y harina, y añadir finalmente los higaditos en cuadraditos y el arroz, dejándolo cocer hasta que obtenga el punto deseado. Servir caliente.

ARROZ 5

RECETA NUM. 5
ARROZ MONTAÑESA

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Atún en aceite.
- Guisantes.
- Pimientos colorados.
- Cebolla.
- Tomates.
- Limón.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Cocer el arroz en abundante agua y sal; cuando esté en su punto, es decir, cocido pero tieso, retirarlo y escurrirlo bien. Incorporar a continuación los pimientos, cebolla, atún, guisantes y tomate y guisar todo con aceite, sal y limón. Es un plato delicioso.

ARROZ 6

RECETA NUM. 6
ARROZ GADITANA

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Gambas.
- Calamares.
- Chirlas.
- Congrio u otro pescado sabroso.
- Pimientos rojos.
- Cebolla, sal y azafrán.
- Aceite.

MODO DE PREPARACION:

En un poco de aceite caliente pasar el arroz, las gambas (peladas), calamares (partidos en trocitos), las chirlas y el congrio, junto con la cebolla, la sal y el azafrán, dejándolo durante unos minutos. Añadir el caldo después, en la proporción de dos tazas de agua por una de arroz.

Dejar cocer tres minutos, habiendo colocado los pimientos rojos encima, y retirar inmediatamente después, dejándolo posar un ratito antes de servirlo.

CARNE 1

RECETA NUM. 7

CARNE A LA JARDINERA

INGREDIENTES:

- Carne (en un trozo para poderse partir en filetes).
- Zanahorias.
- Cebollas.
- Vino blanco.
- Hiervas aromáticas (perejil, ajo, etc.).
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Limpiar la carne y ponerla en una cazuela con aceite para que se rehogue hasta que esté dorada. Luego añadir un poco de vino blanco y un poco de agua. Seguidamente incorporar la sal y las hierbas. Dejar cocer durante media hora. En este punto añadir las cebollas y zanahorias cortadas en rodajas gruesas. Hacer cocer un poco más y servir cortada la carne en rodajas y guarnecida con las zanahorias y cebollas.

CARNE 2

RECETA NUM. 8

CARNE EN ALBONDIGA

INGREDIENTES:

- Carne picada (cerdo, ternera o vaca).
- Un huevo.
- Un diente de ajo.
- Zanahorias.
- Una cebolla.
- Un tomate.
- Un trozo de hueso de jamón.
- Harina.
- Perejil.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Mezclar la carne picada con el huevo, el ajo, perejil y un poco de pan rallado, hasta formar una masa compacta. Formar con ella bolitas que, pasadas por harina, se freirán en una sartén con aceite caliente, colocándolas seguidamente en una cazuela o fuente.

Aparte, preparar las zanahorias, la cebolla, el tomate y el hueso de jamón, y ponerlo a cocer hasta que todo esté blanco. Escurrir luego en un poco de aceite, refreir ligeramente un ajo y un poco de harina, e incorporarlo a las verduras.

Con esta mezcla dejar que cuezan un poco las albóndigas hasta que obtengan un punto jugoso.

Servir con lechuga o patatas fritas en cuadraditos.

CARNE 3

RECETA NUM. 9

CARNE AL LIMON

INGREDIENTES:

- Pecho de vaca o ternera (deshuesado).
- Sal y pimienta.
- Pan rallado.
- La ralladura de un limón.
- Perejil, ajo, etc.
- Un huevo.
- Manteca de cerdo.

MODO DE PREPARACION:

Poner el horno a temperatura moderada. Sazonar la carne con sal y pimienta. Poner el pan rallado en un recipiente y mezclar con la ralladura y el zumo de un limón, junto con las hierbas aromáticas y el huevo. Formar con ello una pasta y extenderla sobre la carne. Se enrolla y ata con un bramante.

CARNE 4

RECETA NUM. 10

COSTILLAS RONCALESA

INGREDIENTES:

- Costillas de vaca, de cordero o de cerdo.
- Un poco de mantequilla.
- Cebolla y dos puerros.
- Ajo.
- Patatas.
- Perejil y laurel.
- Sal y vino (o vinagre).
- Zanahorias.
- Harina.

MODO DE PREPARACION:

Partir las costillas en trozos a convenir y freir en aceite hasta que estén doradas; aparte, rehogar durante cinco minutos los puerros, patatas, ajo, cebolla, perejil, zanahoria, sal, laurel y vino, en un poco de mantequilla. Incorporar, cuando esté hecho, las costillas, y dejar que cuezan hasta que estén tiernas. Servir caliente.

CARNE 5

RECETA NUM. 11

CORDERO PALENTINO

INGREDIENTES:

- Carne de cordero.
- Patatas.
- Tomates.
- Cebollas.
- Caldo.
- Laurel.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Cortar las patatas, cebollas y tomates en pequeños trocitos y colocarlos en una fuente de la forma siguiente: primero la cebolla, luego las patatas y después los trozos de tomate. Se repite este orden hasta que se agoten los ingredientes, sazonándolo con sal y un poquito de laurel.

Preparar la carne como para el asado normal; colocarla en el centro de la fuente y rociarla con el caldo y un poco de aceite. Meterla al horno a fuego lento y dejarla hasta comprobar que está tierna.

Para evitar que se tueste la carne, conviene taparla con un papel de aluminio o engrasado. Servir con lechuga y patatas fritas si se desea.

CARNE 6

RECETA NUM. 12

CARNE A LA ALCALDESA

INGREDIENTES:

- Carne de vaca.
- Tomate.
- Vino blanco.
- Caldo.
- Mantequilla o aceite.
- Perejil y sal.

MODO DE PREPARACION:

Dorar la carne en la mantequilla caliente. Rociarla con vino blanco y dejarla reducir.

Aparte, calentar el caldo y diluir en él el tomate concentrado; verterlo sobre la carne, sazonar el conjunto con sal; taparlo y dejarlo cocer durante 20 minutos.

Al momento de servir espolvorear el guiso con perejil picado.

CARNE 7

RECETA NUM. 13

CARNE A LA CANARIA

INGREDIENTES:

- Vino tinto.
- Caldo o agua.
- Pan.
- Huevos.
- Carne de vaca picada.
- Aceitunas.
- Sal y pimienta.

MODO DE PREPARACION:

Hervir el agua y el vino durante unos minutos y verter sobre el pan. Cortar éste en trocitos. Dejarlo unos minutos en remojo y batirlo hasta formar una pasta. Añadir los huevos, la carne picada, las aceitunas y cualquier jugo de carne. Dejar cocer durante una hora. Adornar con el resto de las aceitunas, antes de servir.

CARNE 8

RECETA NUM. 14

CARNE A LA BURGALESA

INGREDIENTES:

- Carne de vaca en filetes.
- Ajo, perejil.
- Pan rallado.
- Aceite y sal.
- Vino.

MODO DE PREPARACION:

Después de limpiar los filetes, ponerlos en un recipiente e incorporarles el ajo y perejil picados, añadiendo después un poquito de aceite, un poco de vino y la sal. Cubrir el recipiente y dejarlos cocer durante 15 ó 20 minutos. Servir con patatas y lechuga.

CARNE 9

RECETA NUM. 15

POLLO EMPERADOR

INGREDIENTES:

- Pollo.
- Aceite.
- Cebolla.
- Perejil.
- Aceitunas.
- Ajo.
- Pimentón.
- Vinagre.

MODO DE PREPARACION:

Después de limpiar el pollo y cortado en trozos, se frie. Se separa del aceite y en éste se pone a freír cebolla picada, perejil, aceitunas y ajo también picado, sal, vinagre, pimentón y caldo o agua.

Todo ello se agrega a la carne para que hierva a fuego lento. Debe quedar con poca salsa. Se sirve con patatas fritas o lechuga.

CARNE 10

RECETA NUM. 16

CONEJO A LA CAZADORA

INGREDIENTES:

- Conejo.
- Cebolla.
- Laurel.
- Ajo.
- Aceite.
- Vinagre.
- Tomillo.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se fríen los trozos de conejo en aceite, sin pasarlo por harina, y se pone a hervir.

Aparte se hará la salsa, del modo siguiente:

Se fríe en aceite bastante cantidad de ajos, cebolla partida en trozos grandes, laurel, una rama de tomillo y sal. Cuando ha cocido durante un rato, se le añade vino y se vierte sobre el conejo para que todo junto dé un hervor.

CARNE 11

RECETA NUM. 17

CARNE A LA PRAVIANA

INGREDIENTES:

- Carne.
- Judías blancas.
- Perejil.
- Pan rallado.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se ponen las judías en remojo y se hierven con sal; se escurren bien.

Se corta la carne en trozos y se fríe, separándola.

En el aceite que queda se fríen las judías, previamente cocidas. Se añade pan rallado, perejil picado y pimentón; una vez rehogado, se le agrega la carne y un poco de agua, para que todo junto cueza durante unos minutos.

Se sirve en caliente.

CARNE 12

RECETA NUM. 18

PEPITORIA DE AVE

INGREDIENTES:

- Pollo.
- Cebolla.
- Ajo.
- Perejil.
- Sal.
- Azafrán.
- Aceite.
- Huevos.
- Limón.

MODO DE PREPARACION:

Se pone el pollo crudo, una vez partido en trozos, en una cacerola. Sobre éstos se pica cebolla muy menuda, ajo, perejil, sal y un poco de azafrán; se pone aceite y se deja rehogar a fuego lento. Se añade agua en cantidad suficiente para que le cubra.

Antes de servir se habrá dispuesto de huevos cocidos, cuya clara se parte en pequeños trozos y la yema aplastada se añade a la salsa y zumo de limón.

También puede ponerse el huevo batido.

Se sirve en caliente.

ENSALADAS 1

RECETA NUM. 19

ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Aceitunas verdes y negras.
- Pimiento rojo.
- Tomates.
- Atún o bonito en aceite.
- Aceite, vinagre, sal y azafrán.

MODO DE PREPARACION:

Cocer el arroz primeramente con el azafrán en agua y sal, hasta que los granos estén blandos. Reservar. Aparte preparar las aceitunas (deshuesadas), el atún, el tomate y el pimiento, y añadir todo al arroz, condimentándolo con aceite, vinagre y sal. Adornar con unos trozos de pimiento, tomate y aceitunas negras y verdes.

ENSALADAS 2

RECETA NUM. 20

ENSALADA HUERTANA

INGREDIENTES:

- Judías verdes.
- Mortadela.
- Huevo (cocido).
- Lechuga.
- Zanahoria.
- Aceite y limón o vinagre.
- Sal, pimienta y perejil.

MODO DE PREPARACION:

Cocer las judías con agua y sal, partidas en pequeños trozos. Escurrirlas y dejarlas enfriar. Cocer los huevos o el huevo (depende del número de comensales) y partirlos a trocitos, dejando alguno para adornar. Lavada la lechuga córtese en trocitos, igual que las zanahorias, y todo se mezclará aderezándolo con sal, limón o vinagre, aceite y perejil. Adornar con los trocitos de huevo, zanahoria y lonchitas finas de mortadela (cualquier embutido de esta clase).

ENSALADAS 3

RECETA NUM. 21

ENSALADA ANDALUZA

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Aceitunas.
- Tomates.
- Cebolla.
- Atún o bonito en aceite.
- Sal, aceite y vinagre.
- Zanahoria.
- Huevo.

MODO DE PREPARACION:

Poner a cocer las patatas y las zanahorias enteras con agua y sal. Una vez cocidas, se dejan enfriar y se parten a cuadraditos o pedazos pequeños. Mezclar con el atún, tomate, aceitunas y cebolla (partida muy menuda) y aderezar con sal, aceite y vinagre.

Adornar con las aceitunas, tomates, zanahorias, atún y mayonesa.

ENSALADAS 4

RECETA NUM. 22

MUÑEIRA DE SARDINAS

INGREDIENTES:

- Pan.
- Mantequilla.
- Tomate cortado en rodajas.
- Perejil y cebolletas.
- Sardinas en aceite.
- Aceitunas y sal.
- Patatas.

MODO DE PREPARACION:

Cortar el pan en rodajas grandes y úntense con mantequilla, y adornar los bordes con rodajas de tomate aliñado con perejil, cebolla y sal. Escurrir las sardinas y colocarlas en el centro de la rebanada, en forma de rueda de carro. Adornar con aceitunas y rociar con el aceite de las sardinas. Es un plato apetitoso.

ENSALADAS 5

RECETA NUM. 23

PATATAS MAHONESA

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Huevo.
- Aceite.
- Ajo, perejil y sal.
- Limón.
- Tomates.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las patatas y cortarlas en cuadraditos. Seguidamente cocerlas con agua y sal, cuidando en retirarlas antes que se deshagan. Escurrirlas. Aparte preparar una salsa mahonesa con el huevo y aceite, aderezándola después con sal, limón y el ajo y perejil picados finamente.

Incorporar la salsa a las patatas y servir con rajadas de tomate.

ENSALADAS 6

RECETA NUM. 24

ENSALADA RIOJANA

INGREDIENTES:

- Salchichón.
- Guisantes.
- Cebollas.
- Zanahorias.
- Lechuga.
- Pimiento rojo.
- Ajo, sal, limón y aceite.

MODO DE PREPARACION:

Cocer los guisantes y zanahorias. Partir estas últimas a rodajas.

El salchichón se partirá a pedazos. Picar la lechuga, mezclar todo. Con el pimiento rojo y la cebolla, preparar una vinagreta, picando todo muy menudito y aderezándolo con aceite, limón y sal. Incorporar a la ensalada la vinagreta y servir.

ENSALADAS 7

RECETA NUM. 25

ENSALADA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- Zanahoria.
- Aceite.
- Vinagre.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se limpian bien las zanahorias, se cortan en rodajas y se ponen a hervir con sal y poca cantidad de agua. Una vez hervidas, se colocan en una fuente y se aderezan con aceite y vinagre.

Se puede servir en frío o en caliente.

ENSALADAS 8

RECETA NUM. 26

ENSALADA REGIA

INGREDIENTES:

- Huevo.
- Patatas.
- Zanahoria.
- Guisantes.
- Aceitunas.
- Pimiento.
- Aceite.
- Limón.

MODO DE PREPARACION:

Se cuecen por separado y en agua salada patatas, guisantes y zanahorias.

Una vez cocidas, bien escurridas y frías, se cortan en trozos pequeños (dejando los guisantes enteros), poniéndolo en la fuente que haya de servirse.

Se cubre con salsa mahonesa y se decora con rodajas de huevo cocido, pimiento encarnado y aceitunas.

Se sirve en frío.

HUEVOS 1

RECETA NUM. 27

HUEVOS ENVUELTOS

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Harina.
- Leche.
- Sal.
- Pan rallado.
- Aceite.
- Tomate.

MODO DE PREPARACION:

Cocer en un recipiente con agua y sal tantos huevos como comensales. Una vez cocidos se dejan enfriar, se pelan y se dividen en dos mitades. Preparar con la leche y la harina una salsa bechamel. Envolver seguidamente las mitades de los huevos (con cuidado para que no se separen las yemas de las claras), primeramente en la salsa bechamel y luego en el pan rallado. Se pasan por una sartén en aceite hirviendo y se colocan en una fuente. Cubrir con una salsa de tomate y servir calientes.

HUEVOS 2

RECETA NUM. 28

HUEVO AL HORNO

INGREDIENTES:

- Huevos (uno por comensal).
- Patatas.
- Cebollas.
- Aceite.
- Sal.
- Queso rallado.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las patatas y partir a cuadraditos pequeños. Igual operación se hace con las cebollas y todo junto se vierte en una sartén con un poco de aceite. Se mantienen así hasta que las patatas y la cebolla estén fritas. Se vierte la mezcla en las cazuelitas refractarias y encima se estampa el huevo. Rociar con un poco de sal y queso rallado y meter al horno. Cuando el huevo está cuajado, se sirve.

HUEVOS 3

RECETA NUM. 29

HUEVOS DUQUESA

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Patatas.
- Tomates.
- Cebollas.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Hervir primeramente las patatas y hacer con ellas un puré espeso.

Batir a continuación cada huevo por separado y hacer con él una tortilla plana en una sartén grande. Una vez hecho esto, colocar en el centro de la tortilla un poco de puré y envolver a modo de canalón. Poner en una fuente y rociar con salsa de tomate y pan rallado. Meter unos momentos al horno (grill) y servir caliente.

HUEVOS 4

RECETA NUM. 30

HUEVOS EN NIDO

INGREDIENTES:

- Huevo.
- Pan (en rebanadas).
- Aceite o mantequilla.
- Lechuga.

MODO DE PREPARACION:

Cortar un círculo en el centro de una rebanada de pan y freír ésta, por un lado, en un poco de aceite o mantequilla; darle la vuelta e inmediatamente romper un huevo en el círculo central de la tostada. Dejarlo unos minutos hasta que el huevo se cuaje y servir caliente, adornado con ensalada de lechuga.

Es una forma nueva de preparar los huevos fritos.

HUEVOS 5

RECETA NUM. 31

BOLITAS DE HUEVO

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Harina.
- Leche.
- Mantequilla.
- Pan rallado.
- Aceite.

MODO DE PREPARACION:

Se pone a calentar la mantequilla y seguidamente se añade la harina, y cuando ésta está bien fundida se agrega poco a poco la leche hirviendo y se deja cocer todo durante 15 ó 20 minutos.

Aparte se cocerán los huevos y una vez pelados se parten en pedazos menuditos y se agregan a la pasta de cocción. Luego se retira del fuego y se deja enfriar, para formar con la pasta bolitas o croquetas que, una vez pasadas por huevo batido y pan rallado, se pasarán por una sartén con aceite hirviendo, para que se doren. Servir caliente.

HUEVOS 6

RECETA NUM. 32

HUEVOS SALPICADOS

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Patatas.
- Pimientos rojos y verdes.
- Cebolla.
- Aceite y vinagre.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Freir los huevos en aceite hirviendo. Colocarlos en una fuente.

Aparte cocer patatas con agua y sal y una vez frías, pelarlas y partirlas en trocitos. Añadir a esto los pimientos rojos, los verdes y la cebolla, partido en trocitos, sazonándolo con sal, aceite y vinagre. Colocar esta mezcla alrededor de los huevos y servir. Este plato puede tomarse frío.

HUEVOS 7

RECETA NUM. 33

TORTILLA DE CARNE

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Carne (se pueden aprovechar las sobras).
- Cebolla.
- Tomate.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Picar la carne en trocitos y mezclarla con el tomate y la cebolla. Poner el conjunto en una sartén con aceite y dejarlo cocer durante unos minutos. Aparte batir los huevos, incorporarles el relleno y pasar la tortilla por la sartén hasta que cuaje. Servir caliente.

HUEVOS 8

RECETA NUM. 34

TORTILLA DE ATUN

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Atún o bonito.
- Cebollitas, ajo y perejil.
- Mantequilla o aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Desmenuzar el atún y añadirle el ajo picado muy fino. Poner en una sartén un poco de aceite y mantequilla y cocer durante unos minutos el preparado anterior.

Aparte, en otro poco de aceite rehogar el perejil y las cebollitas y depositarlo en el fondo del plato en que se va a servir.

Batir los huevos e incorporar la pasta de atún, haciendo la tortilla como cualquier otra. Colocarla encima del plato que se ha preparado para servir y sacar a la mesa caliente.

HUEVOS 9

RECETA NUM. 35

HUEVOS A LA ESPAÑOLA

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Harina.
- Leche.
- Sal.
- Tomate.
- Chorizo o escabeche.

MODO DE PREPARACION:

Cocer en un recipiente con agua y sal tantos huevos como comensales haya. Una vez cocidos se dejan enfriar; se pelan, se dividen en dos mitades y se saca la yema.

Se fríe el tomate.

Se prepara con leche y harina una salsa bechamel y trocitos de chorizo. Con esta salsa se rellenan los huevos.

Se cubren, haciendo rayas con el tomate frito y la yema aplastada. Queda un plato muy bien presentado.

Se sirve en frío.

HUEVOS 10

RECETA NUM. 36

TORTILLA DE PAN GUADALUPE

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Pan rallado.
- Perejil.
- Aceite.
- Cebolla.
- Harina.

MODO DE PREPARACION:

Se prepara el pan rallado, agregando ajo y perejil picado; y con él se hacen tantas tortillas como comensales haya, con un huevo por persona.

Se coloca en una cacerola.

Aparte, se fríe en aceite cebolla picada y harina; se agrega a las tortillas, añadiendo caldo o agua en cantidad suficiente para que las cubra.

Se deja dar un hervor durante unos minutos y se sirve caliente.

HUEVOS 11

RECETA NUM. 37

HUEVOS A LA RIOJANA

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Ajos.
- Aceite.
- Sal.
- Pimientos.
- Pan frito.

MODO DE PREPARACION:

Se asan los pimientos (con preferencia encarnados), y una vez pelados y cortados en tiras, se retiran.

En una cacerola se pone aceite crudo, bastantes ajos, sal y un poquito de agua, y se añaden los pimientos ya preparados.

Una vez que se ha frito el aceite, pero sin que se tuesten los ajos, se echan los huevos, uno por cada comensal, y se arrima nuevamente al fuego hasta que se cuaje la clara.

Al servir, se le añade cuscurros de pan frito.

Puede hacerse también con huevos batidos, en lugar de los huevos enteros.

HUEVOS 12

RECETA NUM. 38

HUEVOS TONTOS

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Cebolla.
- Harina.
- Canela.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se cuecen huevos, uno para cada comensal.

Una vez cocidos y pelados, se parten por la mitad y se fríen, rebozados en huevo batido y harina; se colocan en una cacerola.

Se prepara la salsa del modo siguiente: se fríe cebolla muy picada y harina en cantidad suficiente para espesar. También puede emplearse en lugar de harina pan rallado, un poquito de canela y sal.

Se cubren los huevos con la salsa y se les somete unos minutos al fuego para que todo junto dé un hervor. Entonces se sirve.

HUEVOS 13

RECETA NUM. 39

TORTILLA EN SALSA

INGREDIENTES:

- Patata.
- Cebolla.
- Huevos.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.
- Pimentón.

MODO DE PREPARACION:

Se hace la tortilla de patatas y se añade el guiso hecho con aceite frito, cebolla, un poquito de harina y pimentón y el agua suficiente para que quede caldosa y no se pegue. Después de dar un hervor, se sirve en caliente.

LEGUMBRES 1

RECETA NUM. 40

JUDIAS A LA CASTELLANA

INGREDIENTES:

- Judías.
- Chorizo.
- Tocino.
- Cebolla, ajo, sal y pimentón.
- Pan.

MODO DE PREPARACION:

Echar primeramente las judías a remojar, por lo menos dos horas antes de hacer el guiso.

Rehogar en la mitad del aceite la cebolla, el ajo, el chorizo y el tocino, hasta que estén dorados; agregar luego las judías rociándolas con sal y pimentón y acto seguido añadir el agua y el resto del aceite. Dejar cocer hasta que las judías estén blandas. Aparte freir unos trocitos de pan y agregarlos en los platos después de servidos.

LEGUMBRES 2

RECETA NUM. 41

JUDIAS EN BLANCO

INGREDIENTES:

- Judías blancas.
- Cebollas.
- Ajo y perejil.
- Pan y leche.
- Aceitunas negras.
- Aceite y pan rallado.

MODO DE PREPARACION:

Poner a remojo las judías; luego echarlas en un recipiente con agua y sal, añadir las cebollas, cortadas a trozos, los dientes de ajo y el perejil. Dejarlas cocer durante una hora y media o dos horas.

Poner a remojo de leche el pan, escurrir un poco, partir a trozos las aceitunas deshuesadas. Mezclar los ingredientes; ponerlos en una fuente y recubrir con pan rallado; rociar con aceite y gratinar durante unos minutos en el horno.

Servir caliente.

LEGUMBRES 3

RECETA NUM. 42

LENTEJAS A LA VASCA

INGREDIENTES:

- Lentejas.
- Patatas.
- Tocino.
- Cebolla y ajo.
- Vinagre, sal y aceite.

MODO DE PREPARACION:

Hervir las lentejas y patatas en agua que las cubra con sal, durante 30 minutos. Apartar y reservar. En un poco de aceite freir el tocino y apartarlo, partiéndolo en trocitos. Picar el ajo y la cebolla y mezclarlo con los trozos de tocino, friéndolo todo junto en el aceite de este último. Agregar un poco del caldo de las lentejas y dejar que cueza un poco. Incorporar el guiso a las lentejas y dejarlo cocer hasta que se tome el gusto.

Servir caliente.

LEGUMBRES 4

RECETA NUM. 43

LENTEJAS CON CHORIZO

INGREDIENTES:

- Lentejas.
- Chorizo.
- Tocino.
- Cebolla y laurel.
- Puerros y perejil.
- Aceite y sal.
- Pimentón y ajo.

MODO DE PREPARACION:

Cocer las lentejas con cebolla, laurel y sal a fuego lento, durante 30 minutos. Retirar, una vez cocidas, el caldo y reservarlo. Incorporar a las lentejas el perejil y el puerro, partido en trocitos, y formar con todo una mezcla.

Poner 1/3 de la mezcla en el fondo de la fuente y a continuación una capa de chorizo. Encima de ésta otra de lentejas y así hasta que quede encima la de lentejas. Salpicar sobre ésta el tocino partido a trocitos.

En un poco de aceite rehogar los trocitos de tocino y el ajo partido menudo, añadiendo la punta de un cuchillo de pimentón. Agregarlo al guiso y dejar que cueza todo durante unos minutos para que se tome bien del sabor.

LEGUMBRES 5

RECETA NUM. 44

GARBANZOS A LA MADRILEÑA

INGREDIENTES:

- Garbanzos.
- Patatas.
- Zanahorias.
- Judías verdes, col u otra verdura.
- Carne de vaca.
- Huesos frescos de vaca.
- Huesos añejos de jamón.
- Tocino fresco.
- Chorizo.
- Harina.
- Huevo.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Después de poner los garbanzos a remojo, escurrirlos. Preparar en una olla los garbanzos, patatas, carne, huesos, tocino y chorizo, con agua y sal. Dejar cocer una hora aproximadamente.

Aparte cocer las judías con las zanahorias y reservarlo.

Una vez haya transcurrido el tiempo de cocción de los garbanzos, apartar el caldo de éstos y servirlo en taza. Los garbanzos y patatas se servirán con las otras verduras. Con la carne, tocino y chorizo se confeccionarán unas albóndigas de la siguiente forma:

Picar muy menudito la carne, chorizo y tocino y hacer con ello una mezcla a la que se añadirá perejil picado y un huevo, para que una bien. Seguidamente hacer unas bolitas que después de pasarlas por harina se freirán en aceite caliente. Podrán servirse con ensalada o salsa de tomate.

LEGUMBRES 6

RECETA NUM. 45

GARBANZOS A LA BILBAINA

INGREDIENTES:

- Garbanzos.
- Arroz.
- Bacalao.
- Cebolla y laurel.
- Pimentón.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Desalar primeramente el bacalao en agua y poner a remojo los garbanzos (con preferencia el día anterior).

En un recipiente, poner los garbanzos con los trozos de bacalao, la cebolla y el laurel y un poquito de pimentón.

Aparte freir en un poco de aceite la cebolla y agregarlo a los garbanzos, dejándolo cocer todo durante 30 ó 40 minutos. Cuando falten 5 ó 6 minutos para terminar la cocción, incorporar el arroz para que cueza con el guiso. Servir caliente.

PASTAS 1

RECETA NUM. 46

PASTA A LA ALPUJARRA

INGREDIENTES:

- Pasta (en cualquier forma).
- Aceite.
- Tomate.
- Queso rallado.
- Ajo y sal.

MODO DE PREPARACION:

Dorar los ajos, ligeramente, en el aceite caliente. Retirarlos. Poner en su lugar tomates pelados y cortados a trocitos. Hacerles cocer hasta que se evapore el agua.

Cocer aparte la pasta y escurrirla.

Mezclar luego con el tomate y espolvorearlo de queso rallado.

Meter unos minutos en el horno y servirlo caliente.

PASTAS 2

RECETA NUM. 47

PASTA CON CHORIZO

INGREDIENTES:

- Pasta (en forma de lazos u otra).
- Guisantes.
- Chorizo.
- Queso.
- Caldo.
- Aceite y ajo.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Freir ligeramente la cebolla y el ajo en el aceite. Añadir seguidamente los guisantes, el chorizo (partido a trocitos), el caldo y un poco de sal.

Dejar cocer todo, aproximadamente, media hora. Aparte cocer la pasta y escurrirla. Mezclar más tarde todo, añadiendo un poco de queso rallado, y servirlo caliente.

PASTAS 3

RECETA NUM. 48

MACARRONES A LA ROMANA

INGREDIENTES:

- Macarrones.
- Aceite.
- Harina.
- Carne (para guisar).
- Tomates.
- Cebollas y perejil.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Dorar la carne partida en trozos en el aceite. Cuando ésta haya tomado color, espolvorear un poco de harina y dejarla que se tueste; añadir entonces el agua, la sal, una ramita de perejil, las cebollas y los tomates cortados a trozos. Dejarlo cocer lentamente. Cocer aparte los macarrones, partidos en trozos, y escurrirlos.

Colocarlos después en una fuente y dejar en el centro un hueso para que pueda depositarse la carne en él. El caldo de ésta ha de ser espeso para que cubra los macarrones. Dejarlo cocer unos minutos y servir caliente.

PASTAS 4

RECETA NUM. 49

MACARRONES A LA CATALANA

INGREDIENTES:

- Macarrones (u otra pasta).
- Carne picada.
- Queso rallado.
- Cebolla.
- Pimientos rojos.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Cocer las cebollas finamente picadas en un poco de aceite. Cuando estén doraditas, añadir la carne picada y remover varias veces, añadiendo después 1/3 del caldo. Cocer la pasta y escurirla.

En una fuente, que pueda meterse al horno, verter un poco de aceite y colocar una capa de pasta y otra del picadillo, siguiendo este orden hasta que la de encima quede de pasta. Recubrir con pan y queso rallados y rociar con la salsa del picadillo. Adornar con pimientos rojos y servir caliente.

PASTAS 5

RECETA NUM. 50

MACARRONES A LA MILANESA

INGREDIENTES:

- Macarrones.
- Zanahorias.
- Cebolla.
- Ajo.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Cocer los macarrones con agua y sal, retirarles el agua y reservarlos.

Aparte, en un poco de aceite rehogar unos ajos partidos a trocitos, junto con las cebollas y zanahorias, y cuando estén doraditos, agregar un poco de caldo, dejándolo que cueza unos minutos.

En este momento agregar los macarrones y tenerlos en el fuego otros minutos para que se tome del guiso. Se puede enriquecer esta receta con unos trocitos de jamón salteados.

INGREDIENTES:
(para la pasta)

- Harina.
- Manteca de cerdo.
- Mantequilla.
- 2 huevos.
- Levadura prensada.
- Agua salada y templada.

MODO DE PREPARACION:

Colocar la harina formando un agujero en el centro; agregar el huevo, la manteca de cerdo, la levadura y el agua salada. Trabajar todo, hasta que la pasta no se pegue a los dedos. Luego se extiende con un rodillo y se añade la mantequilla en tres veces. Se sigue amasando hasta que la pasta esté muy fina.

En un molde propio se extiende una lámina muy fina de pasta, y otra de relleno, y así hasta que se termine la pasta. Se pinta por último con huevo y se cuece en el horno.

Rellenos:

1. Se hace una mezcla con tomate frito y bonito, sin dejarla demasiado blanda. En el tomate se puede freír un poco de cebolla.

2. Freír carne picada con unos trocitos de tocino de jamón y cebolla picada. Se agregan unos trocitos de pimientos rojos picados y ya está listo para el relleno.

3. Picar hígado de ternera o cerdo, rehogándolo con cebolla, y agregarle tomate y aceitunas picadas. El tomate y las aceitunas se freirán juntos, y cuando éstos estén, se les incorporará el hígado. Rellenar y meter al horno.

4. Preparar bonito en aceite, pimientos rojos y huevo cocido. Desmenuzar el bonito y partir en pedazos muy pequeños el pimiento; las claras de huevo se mezclarán con lo anterior. Las yemas, después de pasadas por un pasapuré, se incorporarán a la mezcla y ya está a punto de rellenar.

PESCADO 1

RECETA NUM. 52

PESCADO AL HORNO

INGREDIENTES:

- Cualquier pescado de pieza grande (besugo, palometa, pescadilla).
- Manteca de cerdo.
- Cebolla.
- Vino blanco.
- Ajo, perejil, laurel.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Después de limpiar el pescado, dejando la pieza o piezas enteras, mantenerlo en agua salada durante unos minutos para que se tome. Seguidamente, abrir rajas a uno y otro lado, e introducir dentro de ellas unas rodajas de cebolla y limón.

Rociar con zumo de limón, colocar ruedas de cebolla en torno al pescado y por encima de su cuerpo, y verter un vaso de vino blanco, que con la manteca será el caldo de cocción.

Dejarlo en el horno hasta que esté dorado. Si se tuesta, verter con una cuchara su mismo caldo por encima. Para darle mejor sabor se puede picar el perejil, ajo y laurel. Servir caliente.

PESCADO 2

RECETA NUM. 53

BACALAO ARAGONESA

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Zanahorias.
- Leche.
- Harina.
- Vino blanco.
- Ajo y perejil.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Poner el bacalao a remojo el día anterior. Antes de ponerse a guisar, sacar el bacalao y dejarlo escurrir.

Ponerlo partido en trozos en una cazuela y añadir agua hasta que le cubra. Incorporar la cebolla, ajo, perejil, zanahorias, pimiento, sal y un poco de aceite, y dejarlo cocer unos 10 ó 15 minutos.

Pasar el bacalao, una vez cocido, a una fuente y reservar el caldo aparte.

En una cazuela poner un poco de aceite y refreír ajo y cebolla. Cuando esté dorado, añadir una cucharadita de harina y un vaso de leche, así como un vasito de vino blanco y el caldo que teníamos reservado. Dejarlo que cueza durante unos minutos e incorporar últimamente el pescado haciéndolo cocer 10 minutos aproximadamente. Servir caliente.

PESCADO 3

RECETA NUM. 54

SARDINAS ADOBADAS

INGREDIENTES:

- Sardinas o caballas.
- Vino blanco, vinagre o limón.
- Zanahorias.
- Cebollas.
- Ajo, perejil, laurel.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Quitar la cabeza a las sardinas o caballas y limpiarlas cuidadosamente. Dejarlas en agua salada y avinagrada.

Aparte preparar un adobo con el vino blanco, vinagre y zumo de limón.

Poner sal, ajo, laurel, perejil, cebollas y zanahorias cortadas a rodajitas. Añadir un limón cortado a rodajas delgadas. Dejar hervir este conjunto, a fuego lento, durante 30 minutos. Aumentar el fuego y disponer las caballas o sardinas en el recipiente y dejar hervir 5 minutos. Enfriarlas en el caldo de coción y colocarlas en una fuente, cubriéndolas con el adobo. Servir frías.

PESCADO 4

RECETA NUM. 55

PALOMETA AL HORNO

INGREDIENTES:

- Palometa u otro pescado.
- Aceite.
- Tomate.
- Cebolla, perejil.
- Vino blanco.
- Queso rallado, si se quiere.

MODO DE PREPARACION:

Quitar la piel y hacer filetes con la palometa. Ponerla en una cazuela y agregar agua hasta que quede cubierto el pescado. Añadir el tomate en rodajas, la cebolla, el perejil y la sal, junto con un poco de aceite. Cocer durante 12 minutos; sacar los filetes y ponerlos en una fuente que pueda meterse al horno. Añadir al caldo el vino y hacerlo cocer hasta quedar reducido a una tercera parte. Pasarlo por un tamiz a otro recipiente y lavar la cazuela. En la misma cazuela poner el puré y agregarle el de tomate, formando con ello una salsa que se incorporará al pescado. Si se quiere puede rallarse un poco de queso. Meter al horno y dejarlo unos minutos para que se dore. Servir caliente.

PESCADO 5

RECETA NUM. 56

SARDINAS ALIÑADAS

INGREDIENTES:

- Sardinas.
- Harina.
- Leche.
- Tomates.
- Pimientos rojos.
- Vino blanco.
- Ajos y cebollas.
- Limón y perejil.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Después de lavar las sardinas, quitarles las cabezas y espinas y hacerlas filetes, enrollándolas y sujetándolos con un palillo. Preparar una bechamel y envolver cada uno en ella; freir y colocar en una fuente. Con la mitad del aceite de freir las sardinas rehogar ajo, cebolla picada, perejil, tomate, una cucharadita de harina, vino blanco y un poco de agua. Cocerlo todo y agregarlo después a las sardinas y dejarlo cocer durante unos minutos. Se le pueden poner pimientos rojos.

PESCADO 6

RECETA NUM. 57

BACALAO EN SALSA BLANCA

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Patatas.
- Leche y aceite.
- Huevo y harina.
- Pan rallado.
- Ajo y perejil.
- Pimentón y cebolla.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Poner el bacalao en agua, con tiempo suficiente para que se pueda desalar. Cocer éste, con las patatas y un poco de agua. Cuando esté todo cocido, escurrir, desmenuzar y mezclar con un huevo batido y un poco de leche, formando con ello una pasta con la que se harán unas boiitas que, pasadas por huevo batido y pan rallado, se sumergirán en una sartén con aceite caliente para que se doren. Colocar en una fuente.

Aparte, preparar un poco de aceite en el que rehogará ajo, perejil, cebolla, harina y un poquito de pimentón, agregarle un poco de agua y dejarlo cocer unos minutos para que se haga bien la salsa.

Incorporar a las albóndigas la salsa y dejarlo cocer un poco para que tome del guiso. Servir caliente con patatas fritas, si se quiere, y lechuga.

PESCADO 7

RECETA NUM. 58

PESCADO AL SARDINERO

INGREDIENTES:

- Sardinias o bacalao.
- Tomates.
- Pimientos verdes.
- Cebolla, ajo y pimentón.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Picar menudo los tomates, pimientos, cebolla y ajos. Sazonar con sal y colocar parte de la mezcla en el fondo de la fuente donde vaya a hacerse el guiso. Encima de esta capa, disponer las sardinias abiertas y desprovistas de espina, y sazonarla con un poco de aceite, pimentón y sal.

Efectuar esta operación hasta que se termine el pescado, procurando dejar la última capa recubierta con él.

Poner al fuego lento y dejarlo cocer durante unos 20 ó 30 minutos, procurando moverlo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo.

PESCADO 8

RECETA NUM. 59

BACALAO CON TOMATE

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Arroz.
- Tomate y cebolla.
- Mantequilla o aceite.
- Caldo.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Desalar el bacalao y desmenuzarlo. Con la mantequilla o aceite, dorar el arroz y añadirle el caldo y la sal, dejándolo cocer durante 25 ó 30 minutos. En el resto de la mantequilla, salpicar el bacalao y añadirlo al arroz junto con la salsa de tomate. Servir caliente con lechuga, si se desea.

PESCADO 9

RECETA NUM. 60

ESCABECHADO A LA VASCA

INGREDIENTES:

- Sardinas u otra clase de pescado azul.
- Cebolla.
- Aceite.
- Ajos.
- Laurel.
- Vinagre.

MODO DE PREPARACION:

Una vez limpias las sardinas, se fríen (sin antes pasarlas por harina) y se van colocando en una fuente honda.

En el aceite sobrante se fríen bastantes dientes de ajos, cebolla partida en trozos grandes y laurel; se añade agua.

Se deja cocer durante un rato. Antes de retirarlo del fuego se le añadirá vinagre. La mezcla se vierte sobre el pescado, de modo que lo cubra.

Se sirve en frío.

Este guiso permite su conservación durante un par de días.

PESCADO 10

RECETA NUM. 61

BACALAO AL AJO ARRIERO

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Cebolla.
- Ajo.
- Laurel.
- Tomillo.
- Azafrán.
- Patatas.
- Aceite.
- Sal.
- Pan tostado.

MODO DE PREPARACION:

Se pone el bacalao en remojo y al día siguiente se le quita la piel y las espinas. Se fríen cebollas y ajos; cuando estén fritos se les añade laurel, una rama de tomillo, un poquito de azafrán, patatas cortadas en rodajas, agua (en cantidad suficiente para que lo cubra) y sal. Todo esto hervirá; y cuando falte poco para que las patatas terminen de cocerse, se añade el bacalao. Todo dará un hervor.

Aparte, se cortarán rebanadas de pan, que se tostarán y frotarán con ajo crudo, colocándose en los platos donde ha de servirse el guiso en caliente.

PESCADO 11

RECETA NUM. 62

BACALAO AL PIÑON

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Aceite.
- Ajo.
- Perejil.
- Laurel.
- Piñones.
- Pimentón.

MODO DE PREPARACION:

Una vez desalados, escurridos y sin piel los trozos de bacalao, se envuelven en harina y se fríen en aceite. Se retiran y en ese aceite se fríe laurel, ajo, perejil y pimentón; se aparta todo y se machaca.

Se pone a hervir el bacalao con el guiso en agua suficiente para que lo cubra. Se añaden unos piñones.

PESCADO 12

RECETA NUM. 63

BACALAO A LA CUBANA

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Garbanzos.
- Tomate.
- Cebolla.
- Ajos.
- Aceite.
- Sal.
- Laurel.

MODO DE PREPARACION:

Se pone el bacalao en agua y también los garbanzos. Al día siguiente se ponen a cocer los garbanzos con poca agua, sal y laurel.

En una cacerola se pone aceite a freír y en él se echan varios ajos, después la cebolla muy picada; y cuando esté a medio freír se añade tomate pelado y laurel.

Se añaden el bacalao, patatas cortadas en trozos y el agua suficiente para que cuezan. Cuando estén a medio cocer, se añaden los garbanzos. Sirviéndose todo junto en caliente.

PESCADO 13

RECETA NUM. 64

BACALAO AL PIL-PIL

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Huevos.
- Ajos.
- Aceite.
- Pimentón.

MODO DE PREPARACION:

Después de que el bacalao esté bien desalado y esponjoso se le limpia la piel y espinas y se desmenuza en trozos pequeños.

Se fríe aceite y en él varios ajos (que se sacarán una vez fritos) y pimentón. Se agrega el bacalao; cuando esté bien rehogado se le agregan huevos batidos. Moviéndolo para que no se queme, se mantiene a fuego lento hasta que el huevo esté cuajado.

Entonces se sirve.

PESCADO 14

RECETA NUM. 65

ENSALADA DE BACALAO

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Lechuga.
- Tomate.
- Ajos.
- Piñones.
- Pimentón.
- Pan rallado.
- Aceite.

Se dispone de bacalao ya desalado y escurrido. Se ponen en crudo y muy picados los cogollos de lechuga, tomate, ajos, unos piñones, pimentón y pan rallado. Se mezcla muy bien, formando una ensalada.

Se coloca en una cacerola bastante grande una capa de ensalada y otra de bacalao, otra de ensalada y otra de bacalao; se echa por encima aceite frito y se pone a cocer durante unos minutos a fuego lento.

PESCADO 15

RECETA NUM. 66

TOMATADA DE BACALAO

INGREDIENTES:

- Bacalao.
- Tomate.
- Cebolla.
- Ajos.
- Perejil.
- Laurel.
- Aceite.

MODO DE PREPARACION:

Poner a remojo el bacalao y al día siguiente quitarle la piel y espinas. Se fríe el aceite; y en él, ajos, cebolla picada, perejil, laurel y tomates pelados.

Se le agrega al bacalao bien escurrido para que dé un hervor con todo el guiso.

PESCADO 16

RECETA NUM. 67

PESCADO A LA DELEITOSA

INGREDIENTES:

- Pescado.
- Patatas.
- Cebolla.
- Laurel.
- Pimentón.
- Sal.
- Aceite.
- Vinagre.

MODO DE PREPARACION:

Se ponen a cocer patatas partidas en rodajas, trozos de cebolla, laurel, pimentón y sal.

Cuando están las patatas a mitad de cocer se le agrega el pescado, que habrá de hervir con todo hasta que estén las patatas cocidas.

Aparte, se fríen ajos; una vez que estén bien fritos se retiran y el aceite se añade al guiso, con un chorro de vinagre.

Se sirve caliente.

PESCADO 17

RECETA NUM. 68

PESCADO AMPURDANESA

INGREDIENTES:

- Pescado.
- Tomate.
- Cebolla.
- Perejil.
- Aceite.
- Pan rallado.
- Vino.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se pica en crudo tomate, cebolla y perejil.

En una cacerola se fríe aceite y se pone el pescado en trozos; se sazona con sal y se le agrega el picadillo, pan rallado y un poco de vino blanco. Si es preciso, se le agrega un poco de agua para evitar que se queme.

SOPAS 1

RECETA NUM. 69

PURE CASTELLANO

INGREDIENTES:

- Garbanzos.
- Zanahorias.
- Cebollas.
- Tomates.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Poner a cocer los garbanzos (después de remojados), junto con las zanahorias y las cebollas, partidas a trozos. Salar todo y dejarlo cocer con un poco de aceite hasta que los garbanzos estén blandos. Pasar por un tamiz todo el conjunto, y poner el puré obtenido en una cazuela, añadiendo a continuación el jugo de tomate y dándole vueltas para mezclar bien la pasta.

Añadir las zanahorias, que se han reservado, partidas en trocitos y a continuación los cuadraditos de pan frito que para este fin se habrán preparado. Servir caliente.

SOPAS 2

RECETA NUM. 70

SOPA DE PATATA

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Tocino magro.
- Puerros y cebollas.
- Harina.
- Huevo.
- Perejil.
- Pan.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Rehogar el tocino durante unos minutos en un recipiente hondo. Agregar los puerros y cebollas (partido en trocitos) y un poco de harina. Incorporar el caldo y las patatas partidas, dejándolo cocer a fuego lento durante una hora.

Batir las yemas de los huevos con el perejil e incorporarlo al guiso, dejándolo cocer unos 10 minutos más.

Freír unos trocitos de pan y servirlos salteados en la sopa.

SOPAS 3

RECETA NUM. 71

SOPA RIVERA

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Cebollas.
- Apio.
- Tocino.
- Laurel y perejil.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las cebollas y patatas y cortarlas en rodajas. Lavar el apio y cortarlo en trocitos.

Calentar el aceite en una cazuela y añadir las verduras, los trocitos de tocino, el laurel, perejil y sal. Dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Una vez cocidas, retirar los trocitos de tocino y la hoja de laurel y pasar por el pasapurés.

Se puede servir la sopa espolvoreada de perejil picadito.

SOPAS 4

RECETA NUM. 72

SOPA A LA CREMA

INGREDIENTES:

- Tomates.
- Cebolla.
- Zanahorias.
- Mantequilla.
- Harina.
- Leche.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Poner en una cacerola las zanahorias, tomates y cebollas, cortados a trocitos. Cocer sin agua, durante unos 45 minutos. Pasar todo por el tamiz; una vez obtenido el puré, sazonarlo con sal y aceite.

Agregar la salsa bechamel, que se habrá preparado con la mantequilla, la harina, la leche y la sal. Añadir caldo hasta obtener una sopa no demasiado clara y cocer unos minutos. Podrá servirse con trocitos de pan frito.

SOPAS 5

RECETA NUM. 73

SOPA DE RAPE

INGREDIENTES:

- Rape.
- Tomates.
- Vino blanco.
- Pan tostado.
- Ajos.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Limpia el rape y ponlo a hervir hasta que su carne esté tierna. Colar el caldo y retirarlo, partiendo seguidamente en trocitos la carne del rape.

En el mortero machacar los ajos y a continuación los tomates sin pelar. En una sartén calentar el aceite y añadir el contenido del mortero para que se fría.

Seguidamente añadir el caldo del pescado y luego éste partido en trocitos. Finalmente agregar un vasito de vino y dejarlo cocer durante unos minutos. Servir con pan tostado.

SOPAS 6

RECETA NUM. 74

SOPA DE TOCINO

INGREDIENTES:

- Caldo.
- Guisantes.
- Panceta de tocino.
- Cebolla, ajo.
- Pasta de sopa.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Poner en una cacerola el picadillo de panceta, ajo y cebolla. Cuando empiece a tomar color, añadirle los guisantes y sazonarlo con sal. Agregar un poco de caldo y dejarlo cocer unos minutos. Pasados éstos, incorporar el resto del caldo, junto con la pasta de sopa, y esperar hasta que ésta esté cocida. Servir caliente.

SOPAS 7

RECETA NUM. 75
SOPA DE AVE

INGREDIENTES:

- Pollo.
- Cebolla.
- Harina.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se pone a hervir carne de pollo; cuando está hervido se retira y en el caldo se cuece bastante cebolla cortada en pequeños trozos; una vez cocida se aparta y se pasa por el pasapuré. El pollo se pica en trozos pequeños.

Se tuesta en una sartén una porción de harina.

Se mezcla todo formando un puré: caldo, cebolla, pollo, harina, y se sazona con sal. Después de que dé un hervor se sirve caliente.

SOPAS 8

RECETA NUM. 76

SOPA DE TOMATE EXTREMEÑA

INGREDIENTES:

- Tomate.
- Cebolla.
- Aceite.
- Pasta.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se fríe cebolla picada en trozos pequeños, y antes de que esté terminada de freír se añade bastante cantidad de tomate crudo pelado y unos trozos de pimiento verde o rojo fresco. Terminará de freírse todo junto. Se le agrega sal y agua en cantidad suficiente para que se forme un caldo más bien espeso.

Dará un hervor durante varios minutos. Puede servirse en forma de sopa, sopa de pasta o con coscurros de pan frito. Se sirve caliente.

VERDURAS 1

RECETA NUM. 77

VERDURAS SALTEADAS

INGREDIENTES:

- Todas las verduras que se encuentren.
- Cebolla.
- Tomate.
- Caldo.
- Tocino de jamón.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Cortar las hortalizas en tiras (si son frescas). Poner en un recipiente un poco de aceite y verter seguidamente los trocitos de tocino de jamón, dejándolos freír un poco. Añadir las verduras y la sal. Dejar que se rehogue durante unos minutos. Seguidamente añadir el caldo y dejar cocer durante 20 minutos. Pasado este tiempo retirar del fuego y servir.

Se puede acompañar con pan frito.

VERDURAS 2

RECETA NUM. 78

PATATAS RELLENAS

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Carne picada.
- Caldo.
- Tomate.
- Huevo.
- Pan rallado.
- Cebolla, perejil.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Mondar las patatas y quitarlas los centros. Sazonarlas ligeramente. Preparar un picadillo con la carne, la cebolla, el perejil y un poco de tomate concentrado, con el que se rellenará los huecos de las patatas.

Seguidamente pasarlas por huevo batido y luego por pan rallado y a continuación freirlas en aceite caliente.

Aparte, dorar un poco de cebolla, partida a trocitos, en una sartén y agregar el tomate hasta formar una salsa, con la que se rociarán las patatas y las albóndigas que se hayan hecho con el picadillo sobrante. Dejar cocer unos minutos y adornar con tiras de tomate y trocitos de perejil.

VERDURAS 3

RECETA NUM. 79

VERDURAS EN CAZUELA

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Pimientos verdes.
- Tomates.
- Vino.
- Cebollas.
- Aceite y sal.
- Pimentón.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las patatas y partirlas en trozos igual que los tomates y pimientos.

En una cazuela poner todas las verduras en crudo, junto con los trocitos de cebolla, el aceite, pimentón, vino y sal, y añadir a todo el caldo.

Dejarlo cocer durante 20 ó 30 minutos y servir caliente.

VERDURAS 4

RECETA NUM. 80

ZANAHORIAS REHOGADAS

INGREDIENTES:

- Zanahorias.
- Patatas.
- Cebolla.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Pelar y partir en trocitos las patatas y zanahorias, cociéndolas después. Retirar y escurrir. En un poco de aceite aparte, freír la cebolla e incorporar las patatas y zanahorias, dejándolas un rato hasta que se rehoguen. Es una ensalada deliciosa para primer plato.

VERDURAS 5**JUDIAS ESPARRAGUERAS****INGREDIENTES:**

- Judías verdes.
- Patatas.
- Tocino de jamón.
- Ajo y harina.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Limpiar las judías y algunas patatas y partirlas en trocitos. Calentar agua en una cazuela e incorporar las verduras con sal, dejándolas cocer hasta que estén tiernas.

Aparte, en un poco de grasa, freir los ajos picados con trocitos de tocino y al tiempo de dorar, añadir una cucharadita de harina.

Sobre las judías, escurridas, incorporar el frito y dejarlo cocer unos minutos. Servir caliente.

VERDURAS 6**CALABACINES DE LA ALCARRIA****INGREDIENTES:**

- Calabacines.
- Cebollas.
- Pimientos verdes.
- Tomates.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION:

Pelar y picar en trocitos los calabacines, cebollas, pimientos y tomates.

Poner a cocer en poco aceite primeramente el calabacín, la cebolla y el pimiento, y cuando hayan transcurrido unos minutos, incorporar el tomate y sazonar todo con sal. Dejar cocer hasta que las verduras estén completamente tiernas. Servir caliente.

VERDURAS 7**CALABACINES AL JEREZ****INGREDIENTES:**

- Calabacines.
- Cebolla.
- Harina.
- Ajo.
- Perejil.
- Aceite.
- Vino blanco.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Después de pelados los calabacines, se cortan en rodajas, se envuelven en harina y se fríen; en el mismo aceite se fríe cebolla, ajo y perejil. Se cubren con agua y se añade un poco de vino blanco y sal.

Han de hervir lo necesario.

VERDURAS 8

RECETA NUM. 84

BERENJENAS MANCHEGAS

INGREDIENTES:

- Berenjenas.
- Tomate.
- Pimiento.
- Ajo.
- Aceite.
- Avellanas.
- Sal.
- Harina.

MODO DE PREPARACION:

Se cuecen las berenjenas cortadas en trozos bastante grandes, sin pelar; una vez cocidas, se fríen envueltas en harina. Aparte se fríe tomate y pimiento, éste partido en trozos también grandes, se machaca un ajo y unas avellanas tostadas o fritas.

Se ponen en una cacerola las berenjenas, el tomate, el pimiento, el ajo y las avellanas machacadas; se cubre de agua, se le sazona con sal y se deja hervir lo suficiente.

VERDURAS 9

RECETA NUM. 85

BERENJENAS AL HORNO

INGREDIENTES:

- Berenjenas.
- Huevos.
- Aceite.
- Queso rallado.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se pelan las berenjenas, se cortan en trozos y se ponen a cocer con muy poca agua ligeramente salada.

Cuando están bien cocidas, se aplastan con una cuchara de madera hasta hacer una pasta.

Se vierte sobre ellas aceite hirviendo; cuando ya está frío, se añaden huevos batidos en número igual al de comensales y se mezcla bien. La pasta se pone en una cacerola poco honda, se añade por encima más huevo batido y se agrega queso rallado.

Se mete en el horno para que se cuaje el huevo y se dore la superficie. Se sirve caliente.

VERDURAS 10

RECETA NUM. 86

ACELGAS SALTEADAS

INGREDIENTES:

- Acelgas.
- Mantequilla.
- Aceite.
- Leche.
- Jamón.
- Harina.
- Chorizo.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se limpian las acelgas y se ponen a hervir con muy poca agua.

Se hace bechamel. Una vez cocida la acelga y muy bien escurrida, se le incorpora la bechamel, a la que se pueden agregar trocitos de jamón y chorizo.

Se sirve caliente.

VERDURAS 11

RECETA NUM. 87

PATATAS A LA AMERICANA

INGREDIENTES:

- Patatas.
- Cebolla.
- Laurel.
- Ajos.
- Aceite.

MODO DE PREPARACION:

Se parten las patatas en trozos y se les echa aceite crudo, unos cascotes de cebolla, varios ajos, un poco de pimentón, sal y agua suficiente para su cocción.

Después de hervido, se puede servir en frío o en caliente.

POSTRE 1

RECETA NUM. 88

POSTRE DE GABINETE

INGREDIENTES:

- Huevos.
- Galletas.
- Vino dulce.
- Azúcar.
- Canela.
- Guindas.

MODO DE PREPARACION:

Se baten separadamente las claras hasta conseguir punto de nieve. Se les agrega después las yemas y azúcar.

Aparte, se humedecen las galletas con vino dulce y se colocan separadamente, poniendo sobre cada una de ellas una cucharada del batido.

Se les pone, por último, azúcar glaseado, canela y una guinda.

POSTRE 2

RECETA NUM. 89

ENSALADA NAVIDEÑA

INGREDIENTES:

- Lechuga o escarola.
- Naranja.
- Aceite.
- Sal.

MODO DE PREPARACION:

Se limpia la escarola o lechuga y se tiene un poco de tiempo en remojo; se pica en trozos pequeños.

Se quita la piel a las naranjas y se cortan en rodajas.

Se coloca todo en una fuente o ensaladera. Se le añade sal y aceite.

POSTRE 3

RECETA NUM. 90

NARANJA A LA LEVANTINA

INGREDIENTES:

- Naranja.
- Azúcar.
- Limón.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las naranjas y partirlas a rodajas, disponiéndolas en la fuente de servir.

Aparte, poner el azúcar en un recipiente hasta que tome color, seguidamente agregarle el jugo del limón y el agua, dejándolo cocer hasta que se forme el almíbar.

Enfriarlo, y rociar las naranjas con él hasta que las cubra. Servir frío.

Puede adornarse con almendras picadas.

POSTRE 4

RECETA NUM. 91

BANDERILLAS DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- Naranjas.
- Plátanos.
- Cerezas o uvas.
- Limón.
- Azúcar.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las naranjas (que no sean grandes) y partirlas a rodajas. Igual operación deberá hacerse con los plátanos.

Haciendo uso de un palillo de madera, colocar en él una rodaja de naranja, otra de plátano, otra de naranja, y al final la cereza o la uva grande. Preparar aparte un jarabe con el zumo del limón y azúcar y sumergir en él los pinchos de fruta.

Colocarlos en un plato y servir.

POSTRE 5

RECETA NUM. 92

FRUTAS AL NIDO

INGREDIENTES:

- Naranjas.
- Manzanas.
- Miel.
- Bizcochos pequeños.
- Huevo.
- Azúcar.

MODO DE PREPARACION:

Lavar las naranjas y después de secas cortar la parte superior de la misma. Por este agujero sacar la pulpa y partir a trocitos, junto con las manzanas, bizcochos, yema del huevo y miel. Mezclar todo y rellenar la naranja. Batir la clara a punto de nieve y cubrir la parte superior del relleno con ella. Meter unos minutos al horno para que ésta se dore, y servir frío.

POSTRE 6

RECETA NUM. 93

ARROZ A LA CREMA

INGREDIENTES:

- Arroz.
- Huevo.
- Leche.
- Azúcar.
- La cáscara de un limón.
- Canela.

MODO DE PREPARACION:

Poner en un recipiente la leche y dejarla hasta que esté caliente; en este punto, tomar un poco de ella y mezclar la yema de huevo bien batida para que no cuaje. Agregárselo al resto de la leche; a continuación incorporar el arroz, la cáscara del limón (entera) y el azúcar. Dejarlo unos 15 ó 20 minutos hasta que el arroz esté tierno. Retirar la cáscara de limón. Verter el contenido en una fuente y espolvorear por encima la canela.

Enfriar y servir.

POSTRE 7

RECETA NUM. 94

TARTA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- Manzanas.
- Suizos.
- Leche.
- Cualquier preparado de flan.
- Azúcar.

MODO DE PREPARACION:

Pelar las manzanas y partirlas en rajitas muy finas. En un molde redondo y un poco profundo, calentar un poco de azúcar y cuando tome color, moverlo bien, para que se extienda por todo el molde.

Colocar en el fondo una primera capa de manzana, procurando disponerla de forma que simule una rueda o cualquier dibujo, ya que ésta va a ser la parte superior de la tarta. Encima de esta capa poner otra de rebanadas de suizo (previamente se habrán cortado en sentido horizontal) y luego otra de manzana, y así sucesivamente hasta que se terminen ambos ingredientes. La última capa deberá ser de suizo.

Aparte, poner la leche a calentar; cuando empiece a cocer, agregarle el preparado de flan, en una cantidad que no resulte el espeso del flan, ni el líquido de las natillas, pero que pueda cuajarse.

Al tiempo de hervir, verterlo en el molde, poco a poco, hasta que la tarta lo consuma todo. Poner a enfriar y volverlo sobre la bandeja de servir.

POSTRE 8

RECETA NUM. 95

CONQUISTA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- Fresas.
- Melocotón.
- Azúcar.
- Zumo de naranjas.

MODO DE PREPARACION:

Quitar las hojitas verdes a las fresas, lavarlas y partirlas por la mitad. Reservarlas.

Algunas de ellas pasarlas por un pasapuré o batirlas en la batidora, agregándole después el zumo de las naranjas y el azúcar, hasta formar con ello una pasta fluida.

Partir el melocotón en trocitos pequeños e incorporarlos a la fresa, rociándolo todo con el batido, hasta que lo cubra.

Meter en el frigorífico y servir frío.

POSTRE 9

RECETA NUM. 96

FRUTA A LA ASTURIANA

INGREDIENTES:

- Manzanas.
- Peras.
- Azúcar.
- Mantequilla.
- Clara de huevo.
- Coñac.

MODO DE PREPARACION:

Lavar las manzanas y secarlas. Con una cuchara quitarles los centros.

Aparte, preparar la pera partida a trocitos y rellenar el hueco de las manzanas, agregándole un poco de mantequilla y un chorro de coñac y azúcar.

Meter al horno moderado, y dejar hasta que las manzanas estén asadas, pero cuidando que la parte de fuera no se deforme.

Batir las claras a punto de nieve y disponerlas encima de cada manzana. Si se desea puede meterse al horno de nuevo para dorar un poco la clara batida.

POSTRE 10

RECETA NUM. 97

CEREZAS LA VERA

INGREDIENTES:

- Cerezas.
- Nueces.
- Huevos.
- Azúcar.
- Un licor para macerar.

MODO DE PREPARACION:

Se colocan las cerezas en un recipiente, después de lavadas y secas, y se vierte sobre ellas el azúcar y el licor, dejándolas macerar durante una hora y media.

Aparte, se baten las yemas con el azúcar, hasta formar una pasta espumosa, y a continuación se le agregan las nueces peladas y partidas en trocitos pequeños. Las claras se baten a punto de nieve y se incorporan a la pasta anterior.

En una bandeja enmantecada se colocan las cerezas con su jugo y encima se dispone la pasta hecha anteriormente. Se mete al horno 15 minutos y a continuación se deja enfriar para servirlo.

POSTRE 11

RECETA NUM. 98

DULCE DEL MONCAYO

INGREDIENTES:

- Melocotones o albaricoques.
- Azúcar.
- Huevo.
- Harina.
- Leche.
- Zumo de limón.
- Almendras o nueces tostadas.

MODO DE PREPARACION:

Partir los albaricoques por la mitad y desmenuzarlos. Ponerlos en un recipiente con agua que les cubra y añadirles azúcar. Dejarlos cocer hasta que estén blandos. Escurrirles el agua y colocarlos en el plato de servir con un poco del jugo de cocción.

Mezclar, aparte, el huevo batido, la harina y el azúcar. Agregar la leche templada. Ponerlo en un recipiente para que cueza, añadiéndole al mismo tiempo el zumo de limón. Una vez retirado del jugo, añadirle más zumo de limón y verterlo sobre los albaricoques.

Antes de servir, adornar con las almendras o nueces picadas.

POSTRE 12

RECETA NUM. 99

LECHE FRITA

INGREDIENTES:

- Leche.
- Azúcar.
- Sémola o tapioca.
- Huevo.
- Canela.

MODO DE PREPARACION:

Poner la leche a calentar con azúcar y agregar la sémola, en una proporción adecuada para que al enfriarse se pueda cortar la pasta en trocitos.

Una vez que tengamos los trozos hechos, pasarlos por huevo batido y freirlos en una sartén. Colocar los cuadraditos en una fuente y espolvorearlos con canela. Servir fríos.

POSTRE 13

RECETA NUM. 100

DULCE GANDIA

INGREDIENTES:

- Zanahorias.
- Naranjas.
- Azúcar.

Cantidades:

Para 1 Kg. de zanahorias, dos naranjas y una taza de azúcar.

MODO DE PREPARACION:

Una vez limpiadas las zanahorias, se cortan en rodajas y se ponen a cocer. Cuando están cocidas se retiran y se pasan por el pasapuré.

Se añade el zumo de las naranjas, el azúcar y las cáscaras de las naranjas ralladas.

Se pone otra vez en la lumbre para que hierva durante un cuarto de hora.

Cuando está frío, se sirve.

MEDIOS PEDAGOGICOS IDONEOS

para el funcionamiento de los COMEDORES ESCOLARES

FOLLETOS DE DIVULGACION:

EL COMEDOR ESCOLAR

DOLORES PRADOS BELTRAN 60 páginas 50 pts.

FOLLETOS DE ORIENTACION:

MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

Dr. PALACIOS MATEOS 56 páginas 36 pts.

100 RECETAS DE COCINA

APLICABLES A LOS COMEDORES ESCOLARES,
ESCUELAS HOGAR
Y CENTROS DE VACACIONES ESCOLARES

M.^a CONSUELO LOBO Supervisión: DOLORES PRADOS
40 páginas 36 pts.

COMPRA, SELECCION, PREPARACION Y ALMACENAJE DE ALIMENTOS

CONSUELO L. NOMDEDEU 48 páginas 36 pts.

DIAPOSITIVAS:

EL COMEDOR ESCOLAR

18 Fotogramas 144 pts.

FILMINAS:

EL COMEDOR ESCOLAR

18 Fotogramas 90 pts.

FRANELOGRAMAS:

RUEDA DE ALIMENTOS Y MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

Franela de 1,60 x 0,80 m., con la rueda de alimentos estampada.
Láminas a todo color, recortables. 300 pts.

Pedidos: Ediciones de SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

(ALIMENTACION Y NUTRICION)

Martínez Campos, 14 - Madrid-10

Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza



