

EDUCACIÓN EN ALIMENTACIÓN



70

RECETAS
de
COCINA

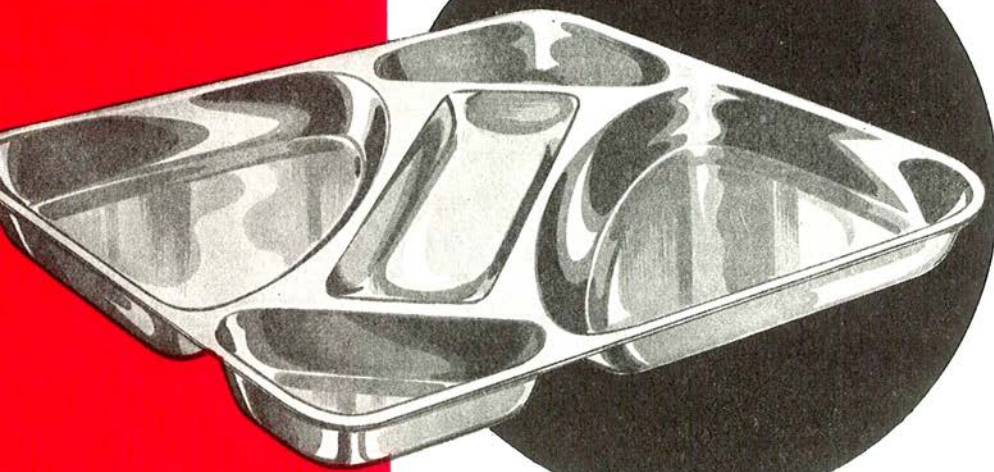


Aplicables
a los
COMEDORES ESCOLARES

**LA PIEZA
MAS PRACTICA
PARA
COMEDORES COLECTIVOS**

bandeja autoservicio

**DE ACERO
INOXIDABLE
18/8**



Elimina servicio.

Compartimientos amplios y racionalmente estudiados.

Cómoda para el comensal por su forma romboidal.

Limpieza fácil y rápida. Muy higiénica.

Inalterable, resistente e indeformable.

70 RECETAS *de* COCINA

Aplicables a los Comedores Escolares

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA
DIRECCION GENERAL DE ENSEÑANZA PRIMARIA
SERVICIO ESCOLAR DE ALIMENTACION Y TRANSPORTE

Folleto *de divulgación*

Escrito por M.^a DEL CONSUELO LOBO

con la supervisión de DOLORES PRADOS

Directora del Departamento de Unidades Educativas
del Servicio Escolar de Alimentación y Transporte

PEDIDOS:

Ediciones **EDALNU**

MARTINEZ CAMPOS, 14
TELEFONO 223 34 86

MADRID-10

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 setenta 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.

Al mismo tiempo, dichas recetas van acompañadas de un número de fotografías que ayudarán, indudablemente, a preparar los alimentos y a disponerlos en los platos.

Hemos confeccionado igualmente una tabla de aplicación de las Recetas a las Minutas ya establecidas *, de forma que la cocinera dispondrá diariamente de un número de recetas aplicables a la Minuta correspondiente.

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.

* MINUTAS del Comedor Escolar. Dr. PALACIOS MATEOS.

Ediciones EDALNU. Madrid.

MEDIOS PEDAGOGICOS IDONEOS

para el funcionamiento

de los

COMEDORES ESCOLARES

(Serie roja de Ediciones **EDALNU**)

Folletos de divulgación:

CÓMO EDUCA EL COMEDOR ESCOLAR

J. PINTADO ROBLES. 104 páginas. **40 pts.**

Folletos de orientación:

MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

Dr. PALACIOS MATEOS. 48 páginas. **30 pts.**

70 RECETAS DE COCINA, APLICABLES A LOS COMEDORES ESCOLARES

M.º CONSUELO LOBO. Supervisión: DOLORES PRADOS
48 páginas. **36 pts.**

COMPRA, SELECCION, PREPARACION Y ALMACENAJE DE ALIMENTOS

CONSUELO L. NOMDEDEU. 48 páginas. **36 pts.**

Diapositivas:

EL COMEDOR ESCOLAR

18 Fotografías. **180 pts.**

Franelogramas:

RUEDA DE ALIMENTOS Y MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR

Franela de 1'60 x 0'80 m., con la rueda de alimentos estam-
pada. Láminas a todo color, recortables. **300 pts.**

PEDIDOS:

Ediciones

EDALNU

MARTÍNEZ CAMPOS, 14
M A D R I D - 10

Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza

APLICACION del RECETARIO a las MINUTAS

MINUTAS	Primer Plato Núm. de la Receta	Segundo Plato Número de la Receta
1 (A-1)	29-31	42-43-44-45-46-48
2 (A-2)	35-36-37-38-39-40	21-22-23-24-26-27-28
3 (A-3)	15-17-18-19	7-8-9-10-11-12-13-14
4 (A-4)	1-3-4-5-6	21-22-23-24-25-26-27-28
5 (A-5)	55-56-58-59-60	7-8-9-10-11-12-13-14
6 (A-6)	30-33-34	9-11-14
7 (A-7)	16-19	41-43-44-45-46-47-48
8 (A-8)	49-50-51-52-53-54	7-8-9-10-11-12-13-14
9 (A-9)	35-36-37-38-39	7-9-10-11-12-14
10 (A-10)	29-31	42-43-44-45-46-48
11 (A-11)	29-31	42-43-44-45-46-48
12 (A-12)	30-33-34	9-11-14
13 (A-13)	35-36-37-38-39	7-9-10-11-12-14
14 (A-14)	56-57-59-60	41-42-46-47-48
15 (A-15)	1-2-3-5-6	7-9-10-11-12-14
16 (A-16)	3-4	43-44-45-46
17 (A-17)	35-36-37-38-39	7-9-10-11-12-14
18 (A-18)	55-57-58-59-60	7-8-9-10-11-12-13-14
19 (A-19)	29-30-31-32-33	22-23-24-25-26-27-28
20 (A-20)	1-2-3-5-6	7-9-10-11-12-14

INDICE DE RECETAS

POR

SERIES:

Serie	Número de Recetas	Página
ARROZ	6	7- 9
CARNES	8	10-13
ENSALADAS ...	6	14-16
HUEVOS	8	17-20
LEGUMBRES ...	6	21-23
PASTAS	6	24-27
PESCADOS	8	28-31
SOPAS	6	32-34
VERDURAS	6	35-37
POSTRES	10	38-42

Arroz - 1

RECETA n.º 1

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 agujero y en él colocar primeramente tomate y después judías.

Es un plato apetitoso.



Arroz - 2

RECETA n.º 2

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 cubrirá con trocitos de bonito y se adornará con huevos cocidos, partidos en mitades.

Arroz - 3

RECETA n.º 3

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; 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 n.º 4

INGREDIENTES:

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

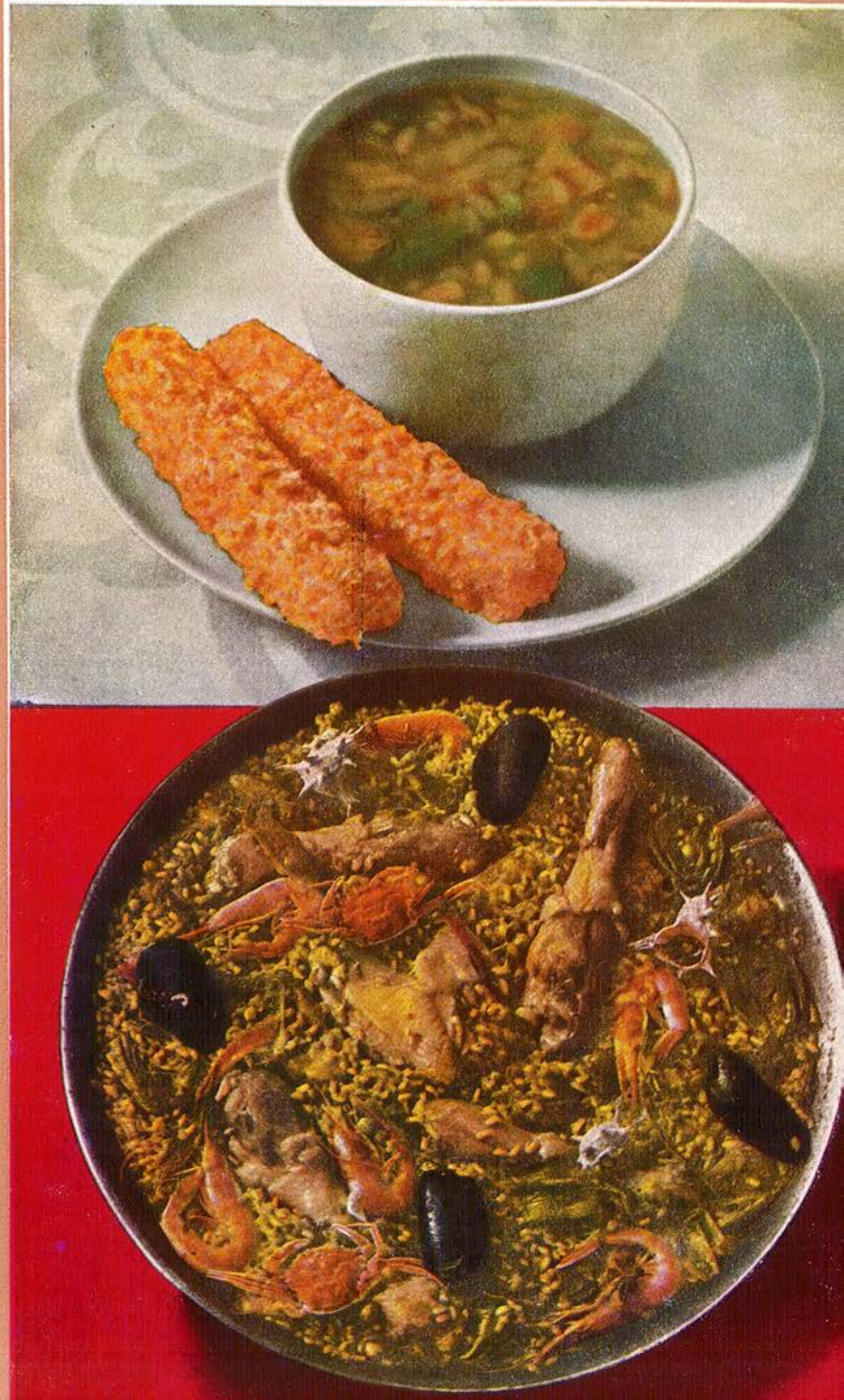
MODO DE PREPARACION

Limpiar 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 tocino cortado a trocitos, añadir los menudillos, menos el hígado, y dejarlo cocer con el caldo hasta que éste se reduzca. A continuación sazonar, incorporar el perejil y harina, y añadir finalmente el hígado en cuadraditos y el arroz, dejándolo cocer hasta que obtenga el punto deseado. Servir caliente.

No basta comer...

HAY QUE SABER ALIMENTARSE



Arroz - 5

RECETA n.º 5

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 n.º 6

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; retirar inmediatamente después, dejándolo posar un ratito antes de servirlo.

Carne - 1

RECETA n.º 7

INGREDIENTES:

- Carne (en un trozo, para partirlo en filetes).
- Zanahorias.
- Cebollas.
- Vino blanco.
- Hierbas 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 n.º 8

INGREDIENTES:

- | | |
|---|-------------------------------|
| — Carne picada (cerdo, ternera o vaca). | — Un tomate. |
| — Un huevo. | — Un trozo de hueso de jamón. |
| — Un diente de ajo. | — Harina. |
| — Zanahorias. | — Perejil. |
| — Una cebolla. | — 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 calentado previamente, colocándolas seguidamente en una cazuela o fuente.

Aparte, preparar el hueso de jamón, con las zanahorias, la cebolla y el tomate; ponerlo a cocer hasta que éstos estén blandos. Escurrir. Luego, en un poco de aceite, refreír 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 n.º 9

INGREDIENTES:

- Pecho de vaca o ternera (deshuesado).
- Sal y pimienta.
- Pan rallado.
- 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 n.º 10

INGREDIENTES:

- Costillas de vaca, de cordero o de cerdo.
- Un poco de mantequilla.
- Cebolla y 2 puerros.
- Ajo.
- Patatas.
- Perejil y laurel.
- Sal y vino (o vinagre).
- Zanahorias.
- Harina.

MODO DE PREPARACION

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

Carne - 5

RECETA n.º 11

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 n.º 12

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 veinte minutos.

Al momento de servir, espolvorear el guiso con perejil picado.

Carne - 1

RECETA n.º 13

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. Dejarlos 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 n.º 14

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.

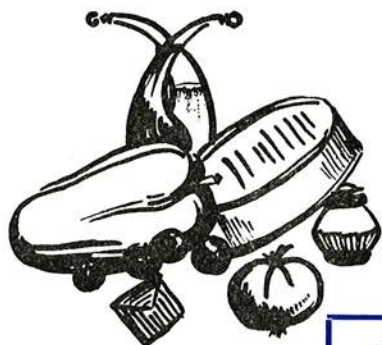
Cubrir el recipiente y dejarlos cocer durante quince o veinte minutos. Servir con patatas y lechuga.

Ensaladas - 1

RECETA n.º 15

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, aceitunas negras y verdes.

Ensaladas - 2

RECETA n.º 16

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 partírlas a trocitos, dejando alguno para adornar. Lavada la lechuga, córtese en trocitos, igual que las zanahorias; todo se mezclará aderezándolo con sal, limón o vinagre, aceite y perejil. Adornar con los trocitos de huevo, zanahoria y lonchitas finas de mortadela (o cualquier embutido de esta clase).

Ensaladas - 3

RECETA n.º 17

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 n.º 18

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Cortar el pan en rodajas grandes, untar 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 n.º 19

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 mayonesa 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 rajas de tomate.

Ensaladas - 6

RECETA n.º 20

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

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

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

*Comer en un ambiente agradable,
es lo más agradable del acto de comer . . .*



Huevos - 1

RECETA n.º 21

INGREDIENTES:

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



MODO DE PREPARACION

Cocer en un recipiente con agua y sal tantos huevos como haya de 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 n.º 22

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 n.º 23

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 canelón. Poner en una fuente y rociar con salsa de tomate y pan rallado. Meterlo al horno unos momentos y servir caliente.

Huevos - 4

RECETA n.º 24

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Cortar un círculo en el centro de una rebanada de pan y freir 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 n.º 25

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 quince o veinte 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 pondrán en una sartén con aceite hirviendo para que se doren. Servir caliente.

Huevos - 6

RECETA n.º 26

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 en trozos pequeños, sazonándolo con sal, aceite y vinagre. Colocar esta mezcla alrededor de los huevos y servir. Este plato puede tomarse frío.

Huevos - 7

RECETA n.º 27

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 n.º 28

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; depositarlo en el fondo del plato en que se va a servir.

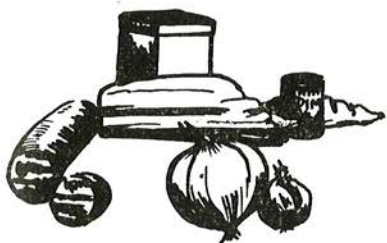
Batir los huevos e incorporar la pasta de atún, haciendo la tortilla como cualquier otra. Colocarla encima del plato que se ha preparado para servir y sacar caliente a la mesa.

Legumbres - 1

RECETA n.º 29

INGREDIENTES:

- Judías.
- Chorizo.
- Tocino.
- Cebolla, ajo, sal, 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; 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 n.º 30

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 n.º 31

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Cubrir las lentejas y patatas con agua y hervirlas, con sal, durante treinta minutos. Apartar y reservar. En un poco de aceite freír 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 n.º 32

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Cocer las lentejas con cebolla, laurel y sal a fuego lento durante treinta 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 n.º 33

INGREDIENTES:

- | | |
|--------------|---------------------|
| — Garbanzos. | — Cebolla y laurel. |
| — Arroz. | — Pimentón. |
| — Bacalao. | — 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, freír en un poco de aceite la cebolla y agregarlo a los garbanzos, dejándolo cocer todo durante treinta o cuarenta minutos. Cuando falten cinco o seis minutos para terminar la cocción, incorporar el arroz para que cueza con el guiso. Servir caliente.

Legumbres - 6

RECETA n.º 34

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Después de poner los garbanzos a remojo, escurirlos. 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 bastante caliente. Podrán servirse con ensalada o salsa de tomate.

Pastas - 1

RECETA n.º 35

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Dorar los ajos ligeramente en el aceite no muy 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.

Meterlo unos minutos en el horno y servir caliente.



Pastas - 2

RECETA n.º 36

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Freír 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.

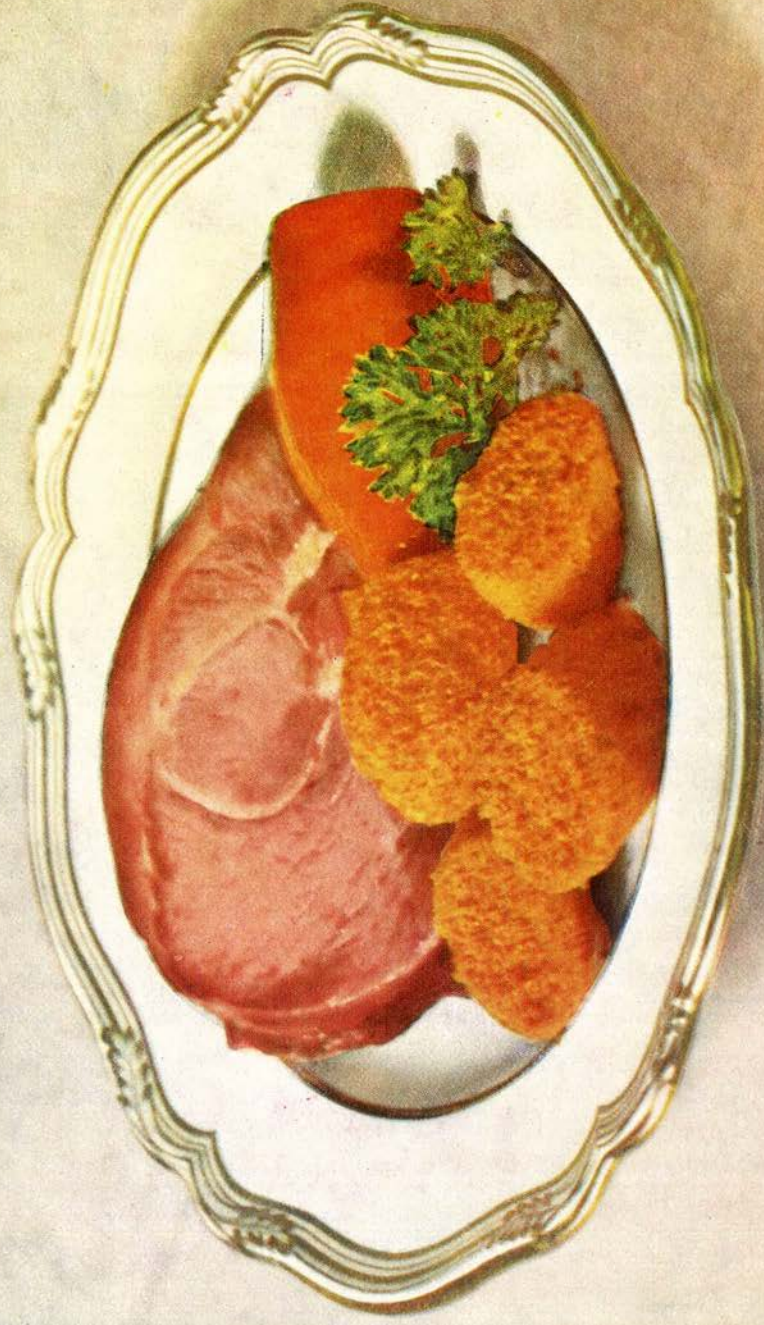
Dejar cocer todo, aproximadamente media hora. Aparte, cocer la pasta y escurrirla. Mezclar más tarde todo, añadiendo un poco de queso rallado. Servirlo caliente.

...el ambiente lo constituyen 3 elementos:

LO QUE SE COME,

DÓNDE SE COME,

CÓMO SE COME



Pastas - 3

RECETA n.º 37

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 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 hueco 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 n.º 38

INGREDIENTES:

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

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 el 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 n.º 39

INGREDIENTES:

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

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.

Empanada

RECETA n.º 40

INGREDIENTES PARA LA PASTA:

- Harina.
- Manteca de cerdo.
- Mantequilla.
- Dos 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 n.º 41

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. 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 n.º 42

INGREDIENTES:

- Sardinas o caballas.
- Cebollas.
- Vino blanco, vinagre o limón.
- Ajo, perejil, laurel.
- Zanahorias.
- 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 treinta minutos. Aumentar el fuego y disponer las caballas o sardinas en el recipiente y dejar hervir cinco minutos. Enfriarlas en el caldo de cocción y colocarlas en una fuente, cubriéndolas con el adobo. Servir frías.

Pescado - 3

RECETA n.º 43

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 diez o quince 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 diez minutos aproximadamente. Servir caliente.

Pescado - 4

RECETA n.º 44

INGREDIENTES:

- Palometa u otro pescado similar.
- Aceite.
- Tomate.
- Cebolla y perejil.
- Vino blanco.
- Queso rallado, si se desea.
- Sal.

MODO DE PREPARACION

Quitar la piel y hacer filetes con la palometa. Ponerla en una cazuela y agregar agua hasta que cubra el pescado. Añadir el tomate en rodajas, la cebolla, el perejil y la sal, junto con un poco de aceite. Cocer durante unos minutos. Sacar seguidamente los filetes y disponerlos en una fuente que pueda meterse al horno. Añadir luego, al caldo de cocción, el vino y acercarlo de nuevo al fuego hasta que quede reducido a una tercera parte. Pasarlo por un tamiz e incorporarlo al pescado. Si se desea, puede rallársele un poco de queso por encima. Seguidamente se introducirá unos momentos en el horno para que se dore. Servir caliente.

Pescado - 5

RECETA n.º 45

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, enrollándolos 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; dejarlo cocer durante unos minutos. Se le pueden poner pimientos rojos.

Pescado - 6

RECETA n.º 46

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. Cocerlo 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 bolitas 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 se rehogará ajo, 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 lechuga y patatas fritas si se quiere.

Pescado - 7

RECETA n.º 47

INGREDIENTES:

- Sardinas 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 sardinas abiertas y desprovistas de espina; sazónarlas 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 a fuego lento y dejarlo cocer durante unos veinte o treinta minutos, procurando moverlo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo.

Pescado - 8

RECETA n.º 48

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 veinticinco o treinta minutos. En el resto de la mantequilla, salpicar el bacalao y añadirlo al arroz junto con salsa de tomate. Servir caliente, con lechuga si se desea.

Sopas - 1

RECETA n.º 49

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 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 n.º 50

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Rehogar el tocino durante unos minutos en un recipiente hondo. Agregar los puerros y cebollas (partidos 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 diez minutos más.

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

La rutina es enemiga de la buena alimentación



Sopas - 3

RECETA n.º 51

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; pasar por el pasapurés.

Se puede servir la sopa espolvoreada de perejil picado.

Sopas - 4

RECETA n.º 52

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Después de limpiar las zanahorias, partirlas a trocitos y cocerlas en un poco de agua hasta que estén blandas. Escurrirlas.

Aparte, disponer en un recipiente los tomates y la cebolla, dejándolos cocer unos minutos. Pasado este tiempo, se incorporarán las zanahorias y todo se pasará por un tamiz hasta obtener un puré que será sazonado con sal y aceite.

Agregar la salsa bechamel que se habrá preparado con la mantequilla, la harina, la leche y la sal, añadiendo seguidamente caldo hasta obtener una sopa no demasiado clara; dejarlo cocer unos minutos. Servirlo, si se desea, con pan frito.

Sopas - 5

RECETA n.º 53

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Limpiar el rape y ponerlo 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 n.º 54

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.

Verduras - 1

RECETA n.º 55

INGREDIENTES:

- Varias verduras y hortalizas.
- Cebolla.
- Tomate.
- Caldo.
- Tocino de jamón.
- Aceite y sal.

MODO DE PREPARACION

Cortar las verduras y 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 hortalizas con sal. Dejar que se rehogue durante unos minutos. Seguidamente añadir el caldo y dejar cocer durante veinte minutos. Pasado este tiempo, retirar del fuego y servir. Se puede acompañar con pan frito.



Verduras - 2

RECETA n.º 56

INGREDIENTES:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| — Patatas. | — Huevo. |
| — Carne picada. | — Pan rallado. |
| — Caldo. | — Cebolla, perejil. |
| — Tomate. | — 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 rellenará los huecos de las patatas.

Seguidamente pasarlas por huevo batido y luego por pan rallado; 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 n.º 57

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 veinte o treinta minutos y servir caliente.

Verduras - 4

RECETA n.º 58

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

RECETA n.º 59

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 freír 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

RECETA n.º 60

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; cuando hayan transcurrido unos minutos, incorporar el tomate y sazonar todo con sal. Dejar cocer hasta que las verduras estén completamente tiernas. Servir caliente.

Postres - 1

RECETA n.º 61

INGREDIENTES:

- Naranja.
- Azúcar.
- Limón.



MODO DE PREPARACION

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

Aparte, calentar 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.

Postres - 2

RECETA n.º 62

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.

Postres - 3

RECETA n.º 63

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 y bizcochos. Mezclar con la yema de huevo y la miel y rellenar la naranja. Batir la clara a punto de nieve y cubrir la parte superior del relleno con ella. Meterlo unos minutos al horno para que se dore. Servir frío.

Postres - 4

RECETA n.º 64

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 de limón (entera) y el azúcar. Dejarlos unos quince o veinte 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.

Postres - 5

RECETA n.º 65

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Quitar las hojitas verdes a las fresas, lavarlas y partirlas a 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 las fresas, rociando todo con el batido hasta que lo cubra.

Meter en el frigorífico y servir frío.

Postres - 6

RECETA n.º 66

INGREDIENTES:

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

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; 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.

Postres - 7

RECETA n.º 67

INGREDIENTES:

- | | |
|-------------|-------------------|
| — Manzanas. | — Mantequilla. |
| — Peras. | — Clara de huevo. |
| — Azúcar. | — 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; 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.

Postres - 8

RECETA n.º 68

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 quince minutos y a continuación se deja enfriar para servirlo.

Postres - 9

RECETA n.º 69

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARACION

Partir los albaricoques a la mitad y desmenuzarlos. Ponerlos en un recipiente con agua que les cubra y añadirles azúcar. Dejarlos cocer hasta que estén blandos. Escurrirlos 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 fuego, añadirle más zumo de limón y verterlo sobre los albaricoques.

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

Postres - 10

RECETA n.º 70

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.

MEDIOS PEDAGOGICOS
para realizar el Programa de
EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION
(EDALNU)

Libros de estudios:

Alimentación y Nutrición. 200 páginas, **150 pesetas**
Producción de Alimentos. 160 páginas, **80 pesetas**
La alimentación en la edad escolar (en preparación)

Manuales escolares:

EN - 3. Los alimentos. 56 páginas, **35 pesetas**
EN - 5. Comamos para vivir. 100 páginas, **42 pesetas**
EN - 9. León y Débil. 62 páginas, **35 pesetas**

Folleto de orientación:

¿ Están bien alimentados nuestros niños ? 56 páginas, **20 pesetas**
Minutas del Comedor escolar. 48 páginas, **30 pesetas**
Cultivo del Huerto escolar. 32 páginas, **15 pesetas**
La cuenta de la Casa. 28 páginas. **15 pesetas**
Cómo hacer un Huerto escolar. 40 páginas, **25 pesetas**
Cómo se instala una Granja escolar (en preparación)

Folleto de divulgación:

Cómo educa el Comedor escolar. 104 páginas, **40 pesetas**
Tu Hijo y sus Amigos (Club escolar 3C). 44 páginas, **30 pesetas**
La Leche, complemento alimenticio. 40 páginas, **20 pesetas**
70 Recetas de Cocina, aplicables a los Comedores escolares. 48 páginas,
36 pesetas
Compra, selección, preparación y almacenaje de alimentos. 48 páginas,
36 pesetas

Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza

No basta comer . . .

HAY QUE SABER ALIMENTARSE

MEDIOS PEDAGOGICOS AUDIOVISUALES

para realizar el Programa de

EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION (EDALNU)

Diapositivas:

1. Educación en Alimentación y Nutrición. 20 fotogramas, **200 pesetas**
2. Enseñanza de la Alimentación. 20 fotogramas, **200 pesetas**
3. Club Escolar 3C. 21 fotogramas, **210 pesetas**
4. Complemento Alimenticio. 19 fotogramas, **190 pesetas**
5. Grupo 1.º de Alimentos. 19 fotogramas, **190 pesetas**
6. Grupo 2.º de Alimentos. 21 fotogramas, **210 pesetas**
7. Grupo 3.º de Alimentos. 14 fotogramas, **140 pesetas**
8. Grupos 4.º y 5.º de Alimentos. 21 fotogramas, **210 pesetas**
9. Grupos 6.º y 7.º de Alimentos. 19 fotogramas, **190 pesetas**
 10. Vida de las plantas y animales. 21 fotogramas, **210 pesetas**
 11. El Comedor escolar. 18 fotogramas, **180 pesetas**
 12. El Huerto escolar. 20 fotogramas, **200 pesetas**
 13. La Granja escolar. 19 fotogramas, **190 pesetas**
 14. Plagas y enfermedades. 21 fotogramas, **210 pesetas**

Carteles:

- Las 6 Unidades Educativas. **5 pesetas**
Los 7 Grupos de Alimentos. **5 pesetas**

Franelogramas:

- Rueda de alimentos y minutos del comedor escolar. Franela de 1'60 x 0'80 m., con la rueda de alimentos estampada y láminas a todo color, recortables. **300 pesetas.**

Importantes descuentos a Colegios y Entidades dedicadas a la Enseñanza

*Las nuevas técnicas
al servicio de la enseñanza*



Depósito Legal: M. - 17.635 - 1966