



ESPAÑA

“ARROZ CON LECHE”

INGREDIENTES:

- 100 gr Arroz
- 1 litro Leche
- 100 gr Azúcar
- 1 Cáscara de limón
- 1 Rama de Canela



PREPARACIÓN:

1. Se pone la leche a cocer con la rama de canela y la cáscara del limón, cuando hierva se echa el arroz, a mitad de la cocción se incorpora el azúcar.
2. Se mueve bastantes veces.
3. Se vierte en una fuente y se decora con canela.
4. Hay que dejarlo enfriar

CONSEJOS:

Se puede decorar también con barquillos, con hojas de menta...

Francisca Bermejo



ESPAÑA

“BACALAO CON TOMATE”

INGREDIENTES:

- ½ Kg Bacalao bueno
- 1 Cebolla mediana
- 1 Pimiento rojo no muy grande
- 1 Bote grande de tomate frito
- Harina
- Aceite de oliva



PREPARACIÓN:

1. Se pone el bacalao a remojo 3 días antes, cambiando el agua cada día.
2. Se escurre bien y se pasa por harina, después se dora en aceite de oliva, sin freírle demasiado. Se retira y se reserva.
3. En ese mismo aceite se fríe el pimiento cortado en tiras, se retira y se reserva.
4. Se sofríe la cebolla, hasta que quede pochada y se pone en una cazuela de barro, encima se ponen los trozos de bacalao, se vierte el tomate encima y se deja hervir durante 5 ó 6 minutos a fuego lento, moviendo de vez en cuando la cazuela para que no se pegue.
5. Finalmente se ponen las tiras de pimiento encima y se sirve.

Luisa Luna Ávila



ESPAÑA

“BIZCOCHO ELENA”

INGREDIENTES:

- 200 gr Harina blanca
- 200 gr Harina integral
- 4 Huevos
- 1 vaso Aceite
- 1 vaso Leche
- 1 vaso Azúcar
- 4 Sobres “Armasen” (farmacias)
- 50 gr Pasas de Corinto
- Relleno de Ruibardo u mermelada



PREPARACIÓN:

1. Batir en un cuenco los huevos con el azúcar, añadir la leche, el aceite y la harina bien batida, efectuando una mezcla homogénea.
2. Se prepara el horno (sólo la parte inferior) durante 10 minutos a 180° C.
3. Se humedece el molde elegido con aceite de oliva y se espolvorea con pan rallado fino.
4. Antes de echar la mezcla en el molde, añadir los 4 sobres de Armasen y remover homogéneamente.
5. Verter en el molde e introducirlo en el horno durante 40 minutos aproximadamente, dependiendo del horno.

CONSEJOS:

Podemos colocar la mermelada sobre el bizcocho o abrir éste y rellenarlo con Ruibardo.

Elena Alonso Montalbán



ESPAÑA

“CALLOS A LA MADRILEÑA”

INGREDIENTES:

2 Kg. Callos
150 gr. Jamón
4 Chorizos
4 Morcillas
2 Cebollas
2 Guindillas
Pimentón
Sal
Aceite de oliva



PREPARACIÓN:

1. Se lavan muy bien y se cuecen los callos.
2. Salsa: se sofríen taquitos de jamón en aceite de oliva, cuando estén rehogados se retiran.
3. En ese mismo aceite se sofríe cebolla y cuando este transparente se añade harina, cuando esté doradita se le agrega el caldo de la cocción de los callos y dos guindillas.
4. Se deja cocer unos minutos, a continuación se agregan los taquitos de jamón, el chorizo y la morcilla en rodajas, se deja que de un hervor, todo junto.
5. Se colocan los callos en una fuente (preferentemente de barro) y se les echa la salsa y a continuación se deja cocer todo junto unos minutos.

CONSEJOS:

Lo ideal es servir los callos muy calientes.

Pilar Benito Sacristán



ESPAÑA

“CARACOLES”

INGREDIENTES:

- 1Kg Caracoles
- 100 gr Jamón
- 100 gr Chorizo
- 100 gr Tocino
- 1 Tostada de pan
- 2 Huevos batidos
- Harina
- Pimentón
- Ajo
- Perejil
- 1 Guindilla
- 1 Hoja de laurel



PREPARACIÓN:

1. Se lavan los caracoles con sal y vinagre hasta que estén muy limpios.
2. Se cuecen con sal y el primer agua de cocción se tira, se vuelven a poner en agua a cocer.
3. Se fríe en aceite de oliva el chorizo, tocino y jamón (por separado) y se aparta en un plato; en ese mismo aceite se sofríe pimentón y harina y se agrega a los caracoles.
4. Se hace un majado de ajo, perejil y una tostada de pan y se vierte en los caracoles, se añade una hoja de laurel.
5. Cuando están casi cocidos los caracoles, se añade una guindilla. Cuando están cocidos del todo se baten los huevos y se agregan.

CONSEJOS:

Es preferible que este plato se sirva al día siguiente de su elaboración y muy caliente.

Lucía Calvo Gordo



ESPAÑA

“CROQUETAS DE JAMÓN”

INGREDIENTES:

- 2 Huevos duros
- 1 Huevo fresco
- 150 gr Jamón serrano
- 100 gr Margarina
- 50 gr Aceite de oliva
- 170 gr Harina
- 800 cl Leche
- Pan rayado
- Sal



PREPARACIÓN:

1. Picar en trocitos pequeños el jamón serrano y los huevos cocidos. Reservar.
2. En una sartén poner el aceite, agregar la harina, y tostarla, ir agregando la leche hasta conseguir una besamel espesa, añadir la margarina y la sal.
3. Cuando la besamel este en su punto añadir el jamón y los huevos y dejar que cueza, aproximadamente 5 minutos, sin dejar de remover.
4. Verter la masa en una fuente y dejar enfriar.
5. Formar las croquetas con dos cucharas soperas y rebozar en harina, huevo y pan rallado. Cuando estén formadas freír en aceite bien caliente.

Mari Luz González



ESPAÑA

“ENSALADA CAROL”

INGREDIENTES

Lechuga
Repollo
Lombarda
Manzana
Tomate
Queso
Salsa Especial (mayonesa)
Mostaza
Vinagre
Sal y pimienta negra



PREPARACIÓN:

1. Lavar muy bien las verduras y cortarlas.
2. Verter las verduras ya lavadas y cortadas en una ensaladera y aliñarla al gusto con mostaza, vinagre, mayonesa, sal y pimienta.

Francisco Ginés



ESPAÑA

“ESCALIBADA”

INGREDIENTES:

Pimientos rojos
Berenjenas
Cebollas
Tomates maduros grandes



PREPARACIÓN:

1. En frío, los pimientos y berenjenas se untan con aceite, con la mano, bien untados.
2. Los tomates se ponen sobre papel de aluminio, con un poco de aceite por encima.
3. Las cebollas se envuelven con film transparente, y se meten primero al microondas para que ablanden un poco, quitar el film una vez probada la textura (blandas).
4. Tener el horno a 180°C, colocar todo en una fuente, asar sobre 2 horas, eso depende del horno.
5. Sacar y dejar reposar, una vez frío todo, pelar, quitar semillas del pimiento, limpiar y, poner a tiras en una fuente, sal y aceite crudo por encima, se puede comer frío o templado.

M^a Isabel García Huerta



ESPAÑA

“HUEVOS A LA MIMOSA”

INGREDIENTES: Para 4 personas

- 6 Huevos
- 2 Latas de atún en aceite vegetal
- 1 Bote de mayonesa
- Ketchup
- Vinagre
- Sal



PREPARACIÓN:

1. Cocer los huevos con abundante agua, un puñado de sal y un chorrito de vinagre (para evitar que se rompan) unos 10 minutos.
2. Pelar los huevos y cortarlos a lo largo, separar las yemas y reservarlas.
3. En una fuente llana se pone una capa de mayonesa, se colocan encima los huevos.
4. A parte se cogen las yemas (excepto 2 que se reservan) el atún escurrido y un poquito de ketchup y se machaca haciendo una pasta fina, con la que rellenamos los huevos como si fueran una bola.
5. Se les pone un poco de mayonesa encima y se rallan las 2 yemas reservadas por encima.
6. Se adornan con una gota de ketchup en cada huevo.
7. Se conservan en el frigorífico hasta la hora de servir.

Asunción Voltas y M^a Antonia Arnaiz



ESPAÑA

“MIGAS
EXTREMEÑAS”

INGREDIENTES: Para 6 personas

- 3 Barras de pan del día anterior
- 1 vaso Aceite de oliva
- 2 Cabezas de ajos
- ¼ Kg Chorizo
- ¼ Kg Torreznos
- 1 cuch Pimentón



PREPARACIÓN:

1. Se miga el pan y se guarda.
2. Se calienta el aceite y se sofríen los ajos, se retiran y en ese aceite se sofríen los torreznos, se retiran y en el mismo aceite se echa el chorizo y se retira.
3. En el mismo aceite freímos la cucharada de pimentón y se sala, se agrega un vaso grande de agua, se hace un caldo y se agrega el pan migado y con la espumadera se van aplastando las migas y se agrega otro vaso de agua poco a poco y se dan muchas vueltas, cuando están doraditas se sacan y se les agrega los ingredientes que anteriormente habíamos separado.
4. Se agrega una parte pequeña de los ingredientes, entre las migas.
5. Se adorna con los ajos en el centro y el resto de los ingredientes se colocan en montoncitos alrededor de las migas y se sirve.

María Barquilla

ESPAÑA

“PAELLA”



INGREDIENTES

- ½ Kg Arroz
- ¼ Kg Gambas paelleras
- ¼ Kg Chirlas
- ½ Kg Mejillones
- ½ Kg Anillas de calamar
- ½ Kg Magro de cerdo
- 1 sobre Colorante para paella
- 1 paq Aceitunas verdes sin hueso
- 1 bote Guisantes
- 1 bote Pimiento morrón
 - 1 Cebolla pequeña
 - 2 Dientes de ajo
 - 1 Pimiento italiano
 - 2 Tomates
 - 1 Chorro aceite
 - Caldo de pescado



PREPARACIÓN:

1. En una paellera de 6 u 8 raciones se hace un sofrito con el aceite, la cebolla cortada muy finita, el ajo cortado muy finito y el pimiento italiano, a continuación se incorpora la carne, se sofríe, luego se incorporan las anillas de calamar, cortadas en 4 trozos, cuando ya está todo un poco frito se le incorpora el tomate pelado y partido en dados.
2. Después se incorpora el arroz y antes de darle vueltas para unirlo con los demás ingredientes se le echa el sobre de colorante, se extiende bien por todo el arroz, a continuación se le da vueltas con una cuchara de palo al arroz para que se mezcle con los demás ingredientes.
3. Se le incorpora el caldo de pescado, el doble que de arroz, se prueba un poco a ver cómo está de sal y se le añade si hace falta.
4. Cuando el caldo rompe a hervir se mira el reloj, tiene que hervir a fuego lento 20 minutos. Mientras se cuece este arroz, se lava todo el marisco, a los 10 minutos se incorpora en la paellera, colocado de forma decorativa, a continuación se le añade las aceitunas, los guisantes, el pimiento morrón cortado en tiras y a los 20 minutos se prueba el arroz, si está un poquito duro se deja unos minutos más, si está demasiado seco se le añade un poco más de caldo si nos ha quedado, o un poco de agua.
5. Cuando ya se apague el fuego, se le exprime un limón y a continuación se tapa la paella con un trapo limpio. Se deja reposar un rato.

Antonio Sánchez Jiménez



ESPAÑA

“PASTEL A LOS 3 CHOCOLATES”

INGREDIENTES:

- 1 Tableta Chocolate negro
- 2 Tableta Chocolate blanco
- 1 Tableta Chocolate con leche
- 3 sobres Cuajada
- 3 Bricks Nata de 200 gr
- 600 ml Leche



PREPARACIÓN:

1. En un cazo se pone el chocolate con leche a trozos, junto con uno de los bricks de nata, a fuego suave, para que se vaya deshaciendo el chocolate.
2. Mientras en un cuenco se ponen 200 ml de leche con el sobre de cuajada, se deshace bien con una cuchara y se incorpora al cazo donde esta el chocolate con la nata, se va dando vueltas sin parar, para que no se agarre, cuando empieza a hervir se retira.
3. Se unta de mantequilla una bandeja honda (de las de cristal de horno) y se vierte el primer chocolate que hemos hecho, pasándolo por un colador por si queda algún grumo, se deja reposar mientras se hace el siguiente tipo de chocolate.
4. Igual proceso que el anterior, cambiando el tipo de chocolate que será blanco, como suelen ser mas pequeñas se ponen 2 tabletas.
5. El paso siguiente lo mismo, pero en este caso el chocolate será negro.
6. Se guarda en la nevera, media hora antes de servir se mete en el congelador.
7. Desmoldar sobre una fuente para servir, adornar al gusto (frutos del bosque, nata, etc.)

M^a Isabel García Huerta

ESPAÑA

**“PASTEL
AGRIDULCE”**



INGREDIENTES:

- 6 Rodajas de piña
- 400 gr Gambas
- 400 gr Palitos cangrejo
- 3 Manzanas
- 1 Base de bizcocho
- 1 Bote mayonesa grande
- 1 Cogollo lechuga



PREPARACIÓN:

1. En un bol se pican 5 rodajas de piña, se reserva una para adornar, los palitos, las manzanas, el cogollo de lechuga, se deja un poco para adornar.
2. Poner las gambas en una olla con agua hirviendo 2 minutos, sacar y pasar por agua fría, bien escurridas poner en el bol, guardar unas pocas para adornar, se le pone la mayonesa y se mezcla todo bien.
3. En una fuente se pone la base de bizcocho y se le moja bien con el zumo de la piña.
4. Se le incorpora todo lo del bol, si hace falta se le añade un poco más de mayonesa.
5. Se adorna con la rodaja de piña y, las gambas.
6. Servir frío (dejar un poco en la nevera para que la mayonesa quede dura)

M^a Isabel García Huerta



ESPAÑA

“PASTEL DE CABRACHO”

INGREDIENTES: Para 6 personas

1,250 Kg Cabracho
1 bote Leche evaporada (IDEAL)
1 bote Tomate frito 400 gr
3 huevos Huevos



PREPARACIÓN:

1. Se hierve el cabracho, se le quitan las espinas y la carne del cabracho se pone en un bol con los 3 huevos, la leche evaporada y el tomate frito.
2. Triturar todo y echar en un molde untado de aceite (no de mantequilla ni margarina, se quedaría pegado) y se mete al horno al baño maría hasta que esté hervido.
3. Se sirve con verduras: zanahorias, cebollas, pepinillo agri dulce, tomate, lechuga...

Carmen Ramírez



ESPAÑA

“TORRIJAS”

INGREDIENTES:

Pan del día anterior
Leche
Huevo
Canela
Azúcar
Aceite de oliva



PREPARACIÓN:

1. Se corta la barra de pan en rebanadas gruesas de dos centímetros, y se mojan en leche azucarada, se escurren, se rebozan en huevo y se fríen en abundante aceite muy caliente (para que se queden doradas y no se quemen demasiado).
2. Ya fritas y escurridas se bañan en un almíbar hecho con ¼ litro de agua y 200 gr de azúcar, se deja hervir 6 minutos y se introducen las torrijas una a una para que empapen en el almíbar.
3. Se escurren y se colocan en una fuente espolvoreándolas con azúcar y canela.

Ángeles Ramos y Charro Ramos



ESPAÑA

“TORTILLA DE PATATAS”

INGREDIENTES:

- 1 Kg Patatas
- 6 Huevos
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- Sal



PREPARACIÓN:

5. Se pelan las patatas y después de lavarlas se cortan muy finitas y se pica la cebolla muy fina también.
6. En una sartén se pone el aceite, y cuando está caliente se echa la cebolla y a continuación las patatas con sal, se va moviendo de vez en cuando hasta que estén tiernas.
7. Se baten los huevos y se cuaja por los dos lados, dando la vuelta a la sartén.

VARIANTES:

CON PIMIENTO VERDE: Se cortan 2 pimientos verdes en trocitos pequeños, y se echan junto con la cebolla y el aceite.

CON CHORIZO: Se cortan 100 gr de chorizo y se sofríen, se añaden al revuelto de patatas y cebolla y luego se añaden los huevos batidos.

Fuencis Sanz Herrero