NUESTRO RECETARIO

Colegio "El Prado"

4 años A

CURSO: 2020-21

QUERIDAS FAMILIAS:

Solicitamos vuestra participación
para elaborar entre todos
un pequeño **recetario**
de "**comida rica**"

¡¡Nos vamos a convertir en
MASTER CHEF!!

Esperemos entre todos disfrutad de esta actividad fomentando una alimentación sana, equilibrada y tradicional. Asimismo motivar a vuestros(as) hijos(as) hacia el gusto por la cocina a través de su colaboración en actividades culinarias.

Ahora…

¡¡VAMOS CON LAS MANOS EN LA MASA!!

TORTILLA DE PATATAS Y CALEBACÍN

ALBÓNDIGAS DE CARNE PICADA

PIZZA YORK BEICON Y ATÚN

BIZCOCHO DE MI ABUELA

EMPANADILLAS DE ATÚN

HAMBURGUESAS DE BROCOLI

MACARRONES CON CARNE PICADA Y QUESO

BAVAROIS DE TURRÓN

TORTITAS AMERICANAS

EMPANADA DE JAMÓN YORK

HUEVOS RELLENOS

PALMERITAS CON CHOCOLATE

FILETES EMPANADOS

TARTAR DE ATÚN

TARTA DE QUESO

BOLOS LUCENTINOS

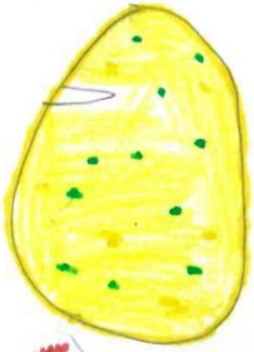
ENSALADILLA

GALLETAS DE MANTEQUILLA

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN

• Ingredientes:

- 4 patatas.
- 10 o 12 huevos.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- aceite de oliva.
- sal.



• Elaboración:

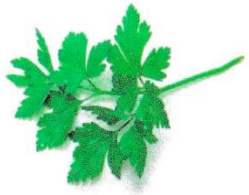
Para empezar pelamos las patatas y la cebolla y se cortan a trozos pequeños. También hacemos trozos el calabacín.
Ponemos una sartén con aceite de oliva a calentar, cuando el aceite este caliente freímos la cebolla, patata y calabacín por separado.
Mientras vamos rompiendo los huevos y los echamos en un bol para batirlos.
Cuando los huevos estén batidos, le añadimos la patata, la cebolla, el calabacín y añadimos una pizca de sal.
En una sartén, a fuego lento con un poco de aceite echamos todos los ingredientes mezclados. Dejamos unos minutos, le damos la vuelta con ayuda de un plato y volvemos a dejar unos minutos, hasta que este hecha.
Por último sacamos la tortilla de la sartén.
"Lista para comer"

Receta de Berta Cobos Montilla.

BERTA

¡¡ME GUSTA MUCHO LA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN!!

ALBÓNDIGAS DE CARNE PICADA



- Ingredientes:

- 200 gr de pechuga de pollo picada.
- 200 gr de magro de cerdo picado.
- 200 gr de ternera picada.
- 6 huevos.
- 3 dientes de ajo.
- Unos ramitos de perejil.
- Un chorrito de vinagre.
- Pan rallado hasta espesar la masa.
- Agua.
- sal.

Para empezar, ponemos en un bol los huevos y los batimos muy bien. Previamente hemos picado el ajo y el perejil y lo añadimos al huevo.

A continuación, añadimos toda la carne, añadimos sal al gusto y removemos muy bien. Vamos añadiendo pan rallado hasta que la masa esté bien espesa.

En un bol pequeñito ponemos un poco de vinagre, que nos servirá para que la carne no se pegue en la mano y le dé un toque más sabroso.

Una vez hechas las albóndigas se añaden a la olla con el agua hirviendo. Cocer durante 40 minutos aproximadamente a fuego medio.

"Quedan riquísimas"

Receta de Marina Moral Cortés

MARINA

¡¡ES UNO DE MIS PLATOS FAVORITOS!!

RECETA PIZZA YORK, BEICON Y ATÚN

Masa de Pizza

- 200ml de agua
- 50ml aceite de oliva
- 20g de levadura fresca
- 400g de harina de fuerza
- 1 cucharada de sal

Ingredientes elegidos para la pizza

- Tomate
- York, Beicon y Atún
- Mozzarella
- Orégano

Elaboración

1. Calentamos un poco el agua, agregamos el aceite, la levadura y sal, movemos bien.
2. A continuación vamos incorporando la harina poco a poco hasta hacer una bola.
3. Dejos reposar 30 minutos, tapada con un paño.
4. Precalentamos el horno a 250 Grados.
5. Estiramos la masa con la ayuda de un rodillo ponemos en la bandeja del horno, 5 minutos.
6. Sacamos del horno y preparamos con los ingredientes favoritos.

CHEF SERGIO ARCOS

SERGIO ¡¡ME ENCANTA LA PIZZA !!!

SERGIO

SERGIO

BIZCOCHO DE MI ABUELA

-Ingredientes:

-4 huevos
-1 yogur de limón
-1 vaso de aceite
-2 vasos de harina
-2 vasos de azúcar
-1 sobre de levadura
-ralladura de 1 limón

Receta de Valeria Burgueño Lopez.

-Elaboración:

En un bol añadimos 4 huevos y batimos. La base de esta receta es tomar como medida el vasito del yogur, lo que facilita mucho el tema de ingredientes.

Añadimos el yogurt de limón al bol y lavamos el envase de yogurt. Medimos el azúcar (2 vasos), añadimos los dos de harina y batimos la mezcla.

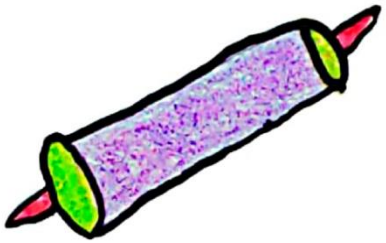
Un vaso de aceite de oliva y 1 sobre de levadura, seguimos mezclando. A esta masa agregamos la ralladura de limón.

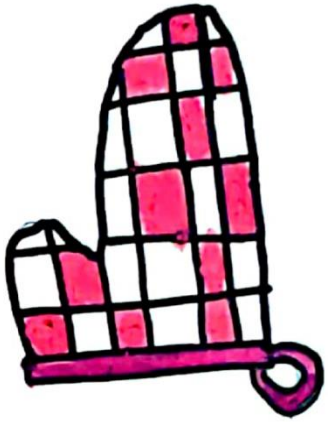
Vertemos la mezcla en un molde de bizcocho y listo para el horno. Horneamos de 30 a 35 minutos y ya está listo para degustar.

VALERIA

¡¡ME GUSTA MUCHO HACER BIZCOCHO CON MI MAMÁ!!

EMPANADILLAS DE ATÚN





Ingredientes:

- Atún
- Tomate frito
- Huevos
- Queso rayado
- Masa de empanadillas

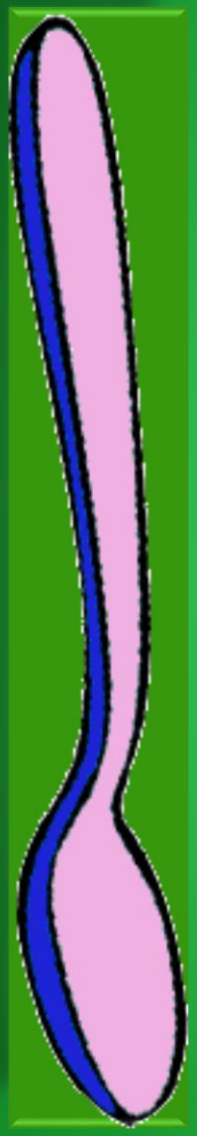
Elaboración :

- Cocemos los huevos y los picamos
- Mezclamos el atún y el tomate
- Añadimos el huevo picado y el queso rayado
- Preparamos la masa de las empanadillas en el papel de horno
- Rellenamos con la mezcla las empanadillas
- Cerramos la masa y sellamos con un tenedor
- Batimos un huevo
- Pintamos las empanadillas con huevo batido
- Metemos las empanadillas en el horno
- A comer con la familia y amigos

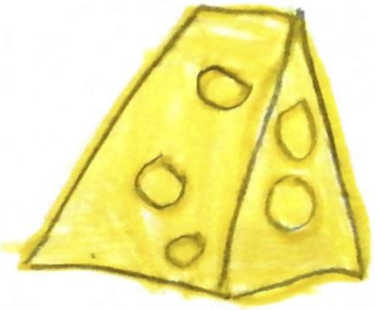
Receta de Alma Caballero Castillo

ALMA

¡¡ME ENCANTAN LAS EMPANADILLAS DE ATÚN!!



HAMBURGUESAS DE BRÓCOLI



Ingredientes:

- 200 gr de brócoli.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cebolleta.
- 100 gr de queso rallado.
- 1 huevo.
- 50 gr de pan rallado.
- 1 diente de ajo.
- Aceite, sal y pimienta.

Elaboración:

Cortamos el brócoli y la zanahoria y lo ponemos a hervir durante 10 minutos más o menos. Por otra parte, ponemos en la picadora la cebolleta y el ajo y trituramos. Cuando el brócoli y la zanahoria estan tiernos, trituramos también.
Lo ponemos en un bol y se le van añadiendo los demás ingredientes: añadimos el huevo, el queso rallado y el pan rallado, hasta tener una consistencia adecuada para hacer las hamburguesas.
ñadimos sal y pimienta. Y mezclamos. Haremos unas bolitas con un poquito de la masa hasta dar forma de hamburguesa.
En una sartén ponemos un chorrito de aceite y freimos nuestras hamburguesas. También se pueden hornear.
Para acompañar ponemos unas patatas hervidas o fritas, y una rica ensalada.
¡ A disfrutar !

Cocinero: Raúl Carvajal Lara

RAÚL

¡¡ME ENCANTA AYUDAR EN LA COCINA Y ME GUSTA EL BROCOLI!!

MACARRONES CON CARNE PICADA Y QUESO.

INGREDIENTES

500gr MACARRONES

300gr CARNE PICADA

1CEBOLLA

SAL

ACEITE

TOMATE FRITO

QUESO EN POLVO

ELABORACION

PRIMERO,PONEMOS UNA CAZUELA CON AGUA PARA COCER LOS MACARRONES.

A CONTINUACION ,PELAMOS LA CEBOLLA Y LA CORTAMOS EN TAQUITOS PEQUEÑOS.

EN UNA SARTEN FREIMOS LA CARNE PICADA JUNTO CON LA CEBOLLA.

UNA VEZ LA PASTA ESTE TIERNA ,LA ESCURRIMOS DEL AGUA Y MEZCLAMOS CON LA CARNE PICADA Y LA CEBOLLA.

POR ULTIMO AÑADIMOS EL TOMATE FRITO Y DECORAMOS CON EL QUESO A NUESTRO GUSTO.

Cocinero: Óscar Esteban Ordóñez.

ÓSCAR

¡¡LOS MACARRONES SON MI COMIDA PREFERIDA!!

BAVAROIS DE TURRÓN

Ingredientes:

- 1 Tableta de turrón blando.
- 300 gr. de nata líquida.
- 8 cucharadas soperas de azúcar.
- 1\4 de leche.
- Un sobre de flan.
- 4 hojas de gelatina.
- Caramelo líquido para el molde.
- Nata de bote para decorar.
- Un molde.

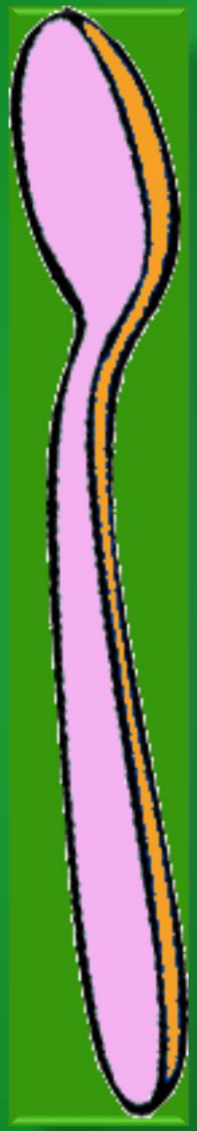
Receta de Paula Gómez Hurtado.

Elaboración:

Para empezar ponemos la gelatina en agua para ablandarla.
Se desmenuza el turrón.
En un bol se echa la nata y se monta, se le añade el turrón y seguimos mezclando con la batidora de varilla.
A continuación en un cacito se echa la leche, el azúcar y el sobre de flan, se calienta y se hace el flan, cuando ya tenemos el flan espeso, se le añade la gelatina y mezclamos bien para que se derrita.
Después echamos el flan a la mezcla de turrón y nata, mezclamos todo muy bien con la varilla.
A continuación se le echa el caramelo al molde y echamos la mezcla.
Metemos en el frigorífico para que cuaje.
Una vez pasadas unas 6 horas, desmoldamos el bavarois de turrón en una bandeja y decoramos con la nata de bote.
!Ummmm, está buenísimooo!.

PAULA

¡¡ES UNA RECETA DE MI ABUELA QUE ESTÁ MUY BUENA!!



nata
montar

TORTITAS AMERICANAS

• Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 vaso de harina
- 1 vaso de leche
- 1 sobre de levadura
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva
- Fruta
- Chocolate
- Nata
- Sirope

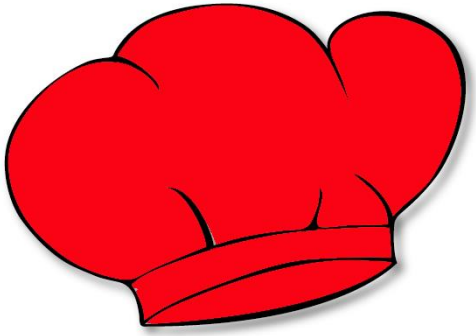
• Elaboración:

1. Echamos los huevos, la harina, la leche, la levadura y la sal en el vaso de la batidora y trituramos todo por lo menos 2 minutos.
2. Echamos un chorrito de aceite de oliva y volvemos a mezclar con la batidora hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.
3. En una sartén antiadherente echamos un poquito de aceite de oliva y ponemos a fuego fuerte. Si vemos que es mucho aceite retiramos el exceso con una servilleta de papel.
4. Con ayuda de un cazo vamos echando masa en la sartén (el tamaño puede ser el que más nos guste), cuando aparezcan las primeras pompitas es el momento de darle la vuelta a la tortita.
5. La cocinamos bien por ambos lados para que no sepa a crudo.
6. Una vez hechas las tortitas las adornamos con los ingredientes que más nos gusten (chocolate, nata, fruta, sirope…)
7. ¡Buen provecho!

Receta de Sofía López Montilla

SOFÍA L.

¡¡ME ENCANTAN LAS TORTITAS!!



EMPANADA DE JAMÓN YORK

.Ingredientes:

-Tomate frito
-Jamón York
-Lonchas de queso
- 1 huevo
- Masa fresca de hojaldre

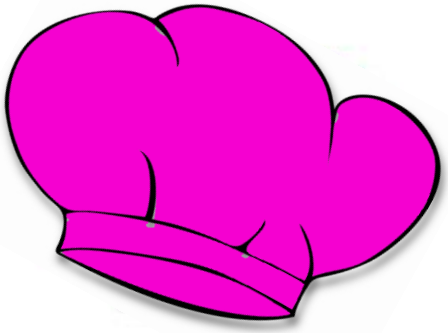
Elaboración: En primer lugar abrimos una de las planchas de hojaldre y le echamos el tomate y con ayuda de una cuchara lo untamos por todo el hojaldre intentando no llegar a los bordes,luego ponemos las lonchas de jamón york y encima las lonchas de queso sin llegar a los bordes.
Ahora se pone la otra placa de hojaldre encima, le doblamos los bordes y luego se le aplasta con un tenedor, con la ayuda del tenedor pinchamos el hojaldre para que la masa no suba mucho, luego batimos el huevo y pintamos el hojaldre para que quede con color dorado. Lo metemos en el horno a 200°C durante 30 minutos.
¡Listo para comer!

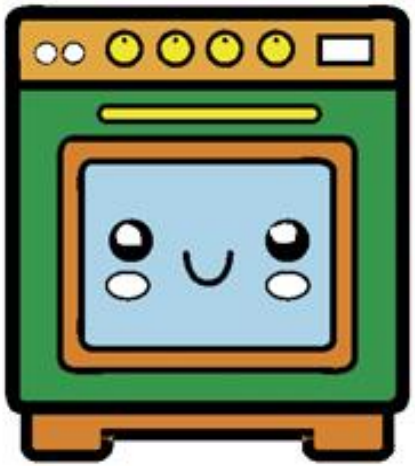
.

Receta de Noelia Montalbán Pineda.

NOELIA

¡¡ME ENCANTA LA EMPANADA DE JAMÓN YORK!!





HUEVOS RELLENOS

• Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 lata de atún
- tomate frito

• Elaboración:

El primer paso es poner los huevos a cocer en agua hirviendo durante unos doce minutos aproximadamente.
Una vez que los huevos ya están duros y fríos se pelan y se cortan por la mitad. Después se separa la yema de la clara y ésta se reserva para rellenarla.
Para hacer el relleno se mezclan las yemas de los huevos con el atún y con el tomate frito y se mueve todo muy bien.
Cogemos una mitad del huevo y se rellena con la mezcla que hemos hecho anteriormente, y así con todos los huevos.
Por último se pueden adornar con un poco de mayonesa o ketchup según nos guste.
¡Listos para comerlos!

Receta de Marta Muñoz Linares

MARTA

¡¡ME ENCANTA HACER ESTA RECETA PORQUE LA PUEDO HACER SOLITA!!

PALMERITAS DE HOJALDRE CON CHOCOLATE

· Ingredientes:

- 1 Lámina de hojaldre.
- Azúcar.
- Chocolate blanco.
- Chocolate con leche.
- Fideos de colores para decorar.

· Elaboración:

Para empezar extender la masa de hojaldre .
Con mucho cuidado con un cuchillo marcar el centro de la masa de hojaldre sin llegar a cortarla, solo marcar.
Espolvorear toda la masa con azúcar y a continuación con un rodillo de cocina aplastar el azúcar para que se pegue bien a la masa. Enrolla cada lado de la masa hasta llegar al centro, de modo que se toquen los dos extremos.
Cortar el royo de hojaldre en rodajas y colocar las palmeritas en la bandeja con papel de horno, dejando separación entre ellas.
Hornear a 180°C durante 15-20 minutos hasta que estén doradas, saca del horno y déjalas enfriar.
Funde el chocolate al baño maría o en el microhondas y decora las palmeritas a tu gusto con los chocolates y fideos de colores.

Listas para comer!!!

Receta de Blanca Parra García.

BLANCA

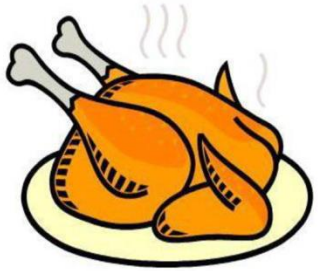
¡¡ME GUSTAN MUCHO LAS PALMERAS!!

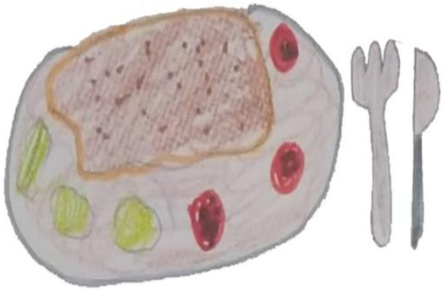
LIVE LIFE

FILETES EMPANADOS:

• Ingredientes:

-Pan rallado
-Huevos
-Tiras de pollo





• Elaboración:

En primer lugar cortaremos el pollo en tiras y seguidamente aliñaremos las tiras de pollo con limón, ajo y un poco de perejil.
Seguidamente lo pasamos por el pan rallado a continuación por el huevo y finalmente otra vez por pan rallado.

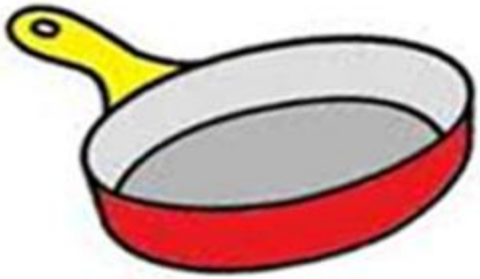
Por último echamos en una sartén el aceite y cuando esté bien caliente lo freímos con ayuda de un mayor.

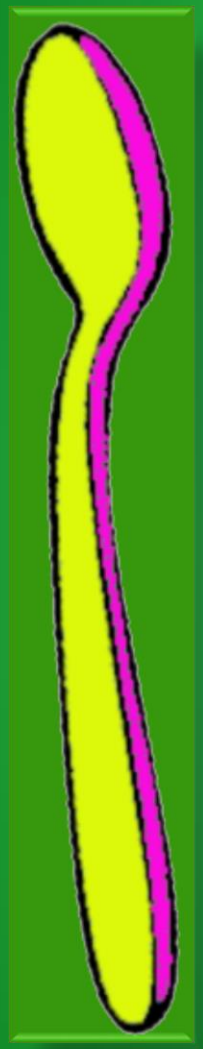
Y ya estaría listo para comer!!

Receta Sofía Requerey Calzado.

SOFÍA R.

¡¡ME GUSTAN LOS FILETES!!





BIENVENIDOS A TODOS!!

PAN RALLADO

HUEVOS

TIRAS DE POLLO

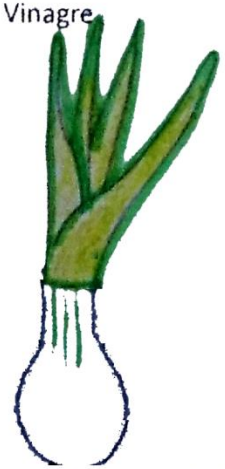
FREIMOS EL POLLO

TOMATO
KETCHUP

TARTAR DE ATÚN

INGREDIENTES:

- Atún
- Cebolleta
- Tomate
- Aguacate
- Jengibre
- Limón
- Salsa soja
- Salsa perrins
- Mostaza Dijón, en grano.
- Sal
- Aceite
- Vinagre



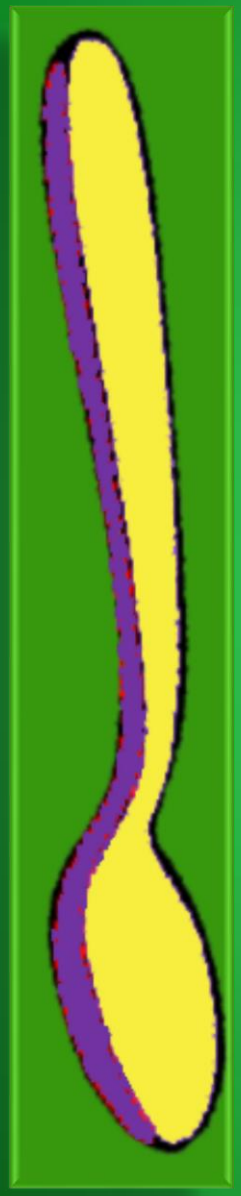
ELABORACIÓN:

- El atún debe estar congelado previamente 48horas, se saca y se corta en dados de un centímetro aproximadamente, a continuación se corta la cebolleta lo más fina posible, se mezclan y se le echa dos cucharadas soperas de salsa de soja; lo reservamos en el frigorífico.
- A continuación se corta el tomate aproximadamente en dados de un centímetro junto con el aguacate, se mezclan y se le ralla un poco de cáscara de limón y el jengibre; también un poco de jugo de limón. Se procede a aliñar con una cucharadita de mostaza, un poco pimienta, sal, una cucharada sopera de vinagre, otra cucharada sopera de salsa perrins y tres de aceite; se mezcla y se rectifica de sal si fuera necesario.
- Para emplatar se coge un molde cilíndrico y se pone la mezcla que hemos realizado en el fondo y se presiona con la cuchara para que no se deforme y para finalizar sacamos el atún reservado y lo ponemos encima de la mezcla volviendo a presionar, quitamos el molde y listo para comer.
- **¡Buen provecho!**

Receta elaborada por Javier Romero Prieto.

JAVIER

¡¡EL PESCADO Y LAS HORTALIZAS SON MUY SALUDABLES!!



SOJA
VINAGRE

Javi

Javi

Javi

Javi

Javi

Javi

TARTA DE QUESO

INGREDIENTES:

- 75 gramos de mantequilla.
- 200 gramos de galleta molida (*Tipo María*).
- 200 ml de nata liquida.
- 200 gramos de queso Philadelphia.
- 200 ml de leche.
- 150 gramos de azúcar.
- 2 sobres de cuajada.

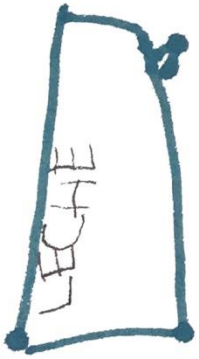
ELABORACIÓN:

Se mezcla la galleta con la mantequilla, se pone en el molde y se reserva.

En un bol mezclamos el resto de ingredientes muy bien, después se vierte la mezcla en una olla a fuego lento hasta que espese.

A continuación, se hecha en el molde que teníamos reservado con la galleta. Cuando la mezcla se enfríe la decoramos con sirope de fresa.

Lista para comer.



Receta elaborada por: *Miriam Ruíz Lara*

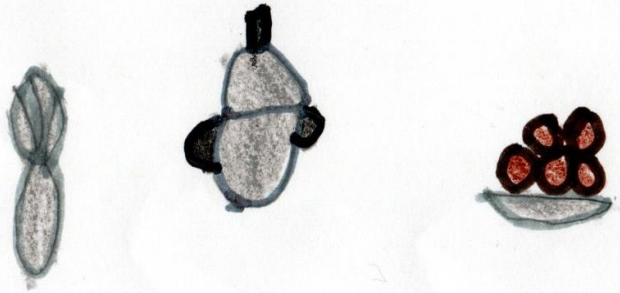
MIRIAM

¡¡LE GUSTA MUCHO A MI PAPÁ!!

BOLOS LUCENTINOS

- **Ingredientes**

- $\frac{1}{4}$ kg pechuga picada; $\frac{1}{4}$ kg cabezada de lomo picada
- $\frac{1}{4}$ kg jamón curado picado
- 5 huevos
- 90 g pan rallado
- 4 ajos
- Perejil (preferiblemente fresco), sal, pimienta y nuez moscada
- Aceite de oliva
- 250 ml vino blanco
- Agua
- 125 g almendras
- Harina



- **Preparación**

1º En una sartén doramos los ajos enteros y pelados junto con las almendras. Esta mezcla la trituramos.

2º Mezclamos la carne picada, el jamón, el perejil picado, la mitad de la mezcla anterior ya triturada, los 4 huevos con la yema del quinto huevo (la clara la reservamos), la pimienta, la sal, la nuez moscada y el pan rallado.

3º Formamos los bolos y embadurnamos con la clara del huevo para freírlos a continuación. Untarse las manos con la clara de huevo facilita que no se nos pegue la masa a las manos. A continuación freímos y apartamos en una cacerola u olla amplia.

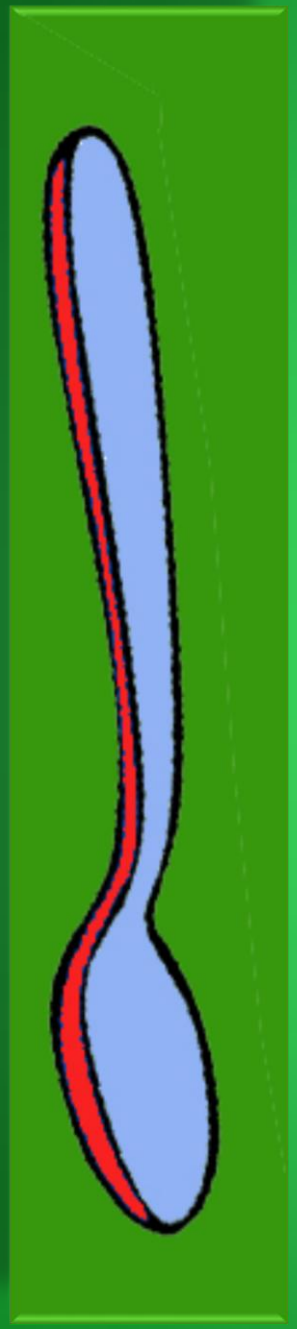
4º En la cacerola se añade el vino, se pone a fuego medio para que evapore el vino y cubrimos con agua. Cocinar durante 20-30 minutos hasta que los bolos estén cocinados.

5º En una sartén tostamos unas 3-4 cucharadas soperas de harina. Se añade la mitad de la mezcla del primer paso y una poca de agua. Esta mezcla se echa a la cacerola de los bolos y se cocinan juntos otros 20-30 minutos para que la salsa reduzca.

Receta de Jesús Salvador Armero.

JESÚS

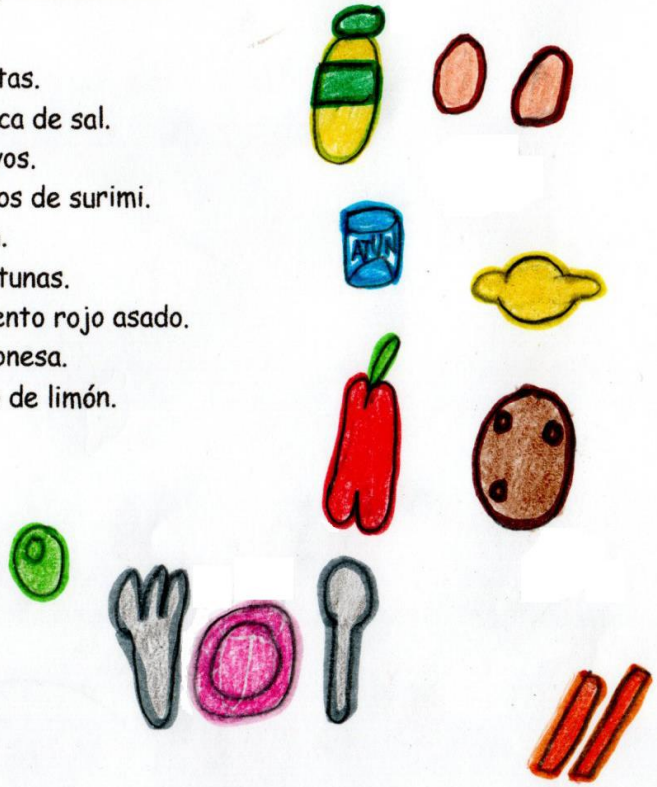
¡¡ME GUSTA MUCHO PORQUE LA HACE MI ABUELA AURORA!!



ENSALADILLA RUSA

• Ingredientes:

- Patatas.
- 1 pizca de sal.
- Huevos.
- Palitos de surimi.
- Atún.
- Aceitunas.
- Pimiento rojo asado.
- Mayonesa.
- Jugo de limón.



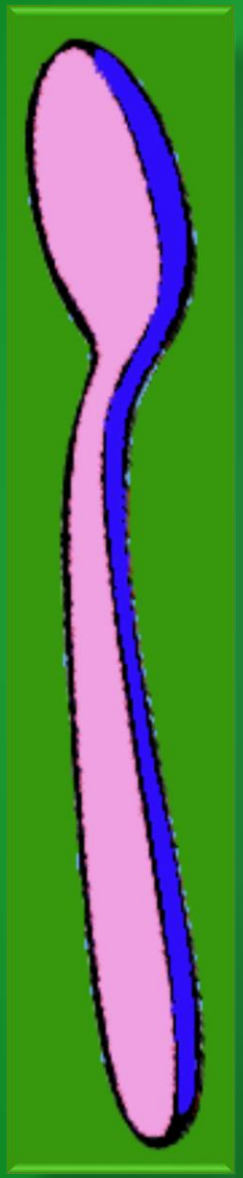
• Elaboración:

Para empezar cocemos las patatas con la piel y le echamos un poco de sal. Las dejamos hervir durante 20 o 30 minutos hasta que estén tiernas, para comprobarlo las vamos pinchando con un tenedor.
Por otra parte cocemos los huevos durante unos 10 o 15 minutos.
Cuando se enfríen un poco, pelamos las patatas y los huevos.
Aplastamos las patatas con ayuda de un tenedor y picamos los huevos, dejando uno para decorar.
También cortamos las barritas de surimi y las aceitunas.
A continuación, mezclamos las patatas, los huevos, el atún, el surimi y las aceitunas y le añadimos la mayonesa y un chorreón de zumo de un limón.
Cuando todo esté mezclado, le echamos una capa de mayonesa por encima y decoramos con el huevo y el pimiento.
Y… ¡A disfrutar de esta receta tan veraniega!

Receta de Ángela Urbano Cuevas

ÁNGELA

ESTA RECETA ME RECUERDA AL VERANO,CUANDO TOMO ENSALADILLA EN LA PLAYA. Y A MÍ, ¡¡ME ENCANTA EL VERANO!!



1
2
3
4
5
6
7
8
9

GALLETAS DE MANTEQUILLA ("Shortbread")

Ingredientes:

- 50 gr. de azúcar fino de repostería.
- 100 gr. de mantequilla sin sal.
- 150 gr. de harina de todo uso.

(Se puede hacer más cantidad de masa cogiendo como base el peso del azúcar. Después se multiplica ese peso por dos para la mantequilla, y por tres para la harina. Si nos sobra masa, se puede congelar)

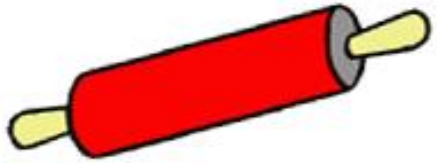
Elaboración:

1. Sacar la mantequilla de la nevera y dejarla a temperatura ambiente que se ablande.
2. Una vez esté en pomada, amasar con las manos en un bol grande la harina con la mantequilla hasta que se forme una especie de tierra blandita.
3. A continuación, añadir el azúcar fino y amasar de nuevo con las manos hasta formar una masa homogénea.
4. Poner sobre una superficie lisa y aplastar con el rodillo o las manos. Debe quedar un grosor de 1 cm más o menos.
5. Con moldes de galletas o un vaso pequeño, cortar cuantas galletas queramos. Poner sobre un papel de horno o un tapete de silicona y meter en la nevera 15 o 20 minutos (esto hará que estén crujientes después).
   Precalentar el horno a 180°.
6. Meter las galletas al horno y dejar 12 o 15 minutos, o hasta que veamos que están un poquitín doradas por los bordes.
7. Sacar del horno, poner sobre una rejilla para que se enfríen (utilizar un utensilio plano y hacerlo con cuidado porque salen blandas), y después de diez minutitos… ¡A DISFRUTAR! 😋

Repostera: Laia Víctor López

LAIA

¡¡ESTAS GALLETAS SON MIS FAVORITAS!!



¡¡¡MUCHÍSIMAS GRACIAS

POR VUESTRA

COLABORACIÓN!!!

Un abrazo.