



*Las recetas de los*  
*La farmacia empieza en la cocina*

*Abuelos*



**Editado por el ayuntamiento de Villalbilla**

**Plaza mayor, 2.28810 Villalbilla (Madrid)**

**Primera edición Villalbilla 2020**

**Autora de la portada: María Calderón Dueñas**

**Autor de las ilustraciones: José Luis Gárgoles**

# *Prólogo 1*

Bienvenidos a todos y a todas al Recetario de cocina de nuestros abuelos y abuelas de Villalbilla.

Villalbilla no sería Villalbilla sin nuestros mayores, en este libro se recoge parte de su sabiduría y buen hacer.

Desde el Ayuntamiento queremos darles el lugar que se merecen, ellos son el pilar donde se sustentan las nuevas generaciones, las cuales tienen un espejo fundamental donde mirarse y seguir creciendo. Por ello hemos querido editar este recetario creado con la aportación de muchas y muchos de nuestros mayores. Años de sabiduría y conocimientos están plasmados en este libro.

También hemos querido aunar con su legado la importancia de seguir promoviendo Hábitos Saludables que nos permitan a todos y a todas mantener una buena salud física y mental. Entre estos hábitos se encuentra seguir una alimentación y nutrición equilibrada.

Este recetario nos ayudará a mantener una dieta rica, saludable y variada, a la vez que recuperamos aquellas recetas tradicionales caseras para que sigan pasando de generación en generación.

Muchas gracias a todas y todos los que habéis aportado alguna de las recetas aquí plasmadas. Y a todos los demás deseamos que lo disfrutéis tanto como lo que hemos disfrutado realizándolo.

Un saludo.

Isabel Mesas

Concejala de Servicios Públicos de Protección Social

## *Prólogo 2*

Cuando empecé a investigar sobre las propiedades nutricionales de los grupos de alimentos para el proyecto sobre alimentación saludable con los y las mayores de Villalbilla, me fui dando cuenta de que realmente “la farmacia comienza en la despensa”.

A medida que la investigación avanzaba se hacía más patente que consumir alimentos frescos, de calidad y de temporada, dejando de lado los alimentos procesados, mejoraba ostensiblemente la salud.

Entonces empecé a recabar las recetas de nuestros y nuestras mayores, los cuales las enviaban junto con una fotografía del plato terminado al chat que tenemos. Fue muy divertido aprender nuevas recetas, intercambiar consejos y probar nuevos platos. A medida que iba recopilando las recetas me di cuenta de que todas las recetas reunían todos los requisitos de la alimentación saludable.

Por todo ello, sé que este recetario debería formar parte de nuestro patrimonio, ya que nos recordará toda la vida los guisos de nuestros abuelos y abuelas, hechos con gran maestría, pero sobre todo con amor.

¡Por cierto! Espero haber acertado al traducir esas “pizcas”, “puñaditos” y “ratos” a un sistema métrico que hasta los/as más jóvenes puedan entender.

Es para mí un honor haber formado parte de este proyecto tan bonito y por supuesto ¡tan sabroso!

M. Carmen Dueñas Pérez

*Coordinadora del programa de envejecimiento activo*

# **CONTENIDO**

INTRODUCCIÓN .....	1
¿Qué nos aconsejan los/as abuelos/as para comenzar a cocinar? .....	2
ALIMENTOS .....	3
Las legumbres.....	3
Los cereales .....	4
El arroz.....	5
Las patatas.....	5
El ajo .....	7
La cebolla.....	7
El huevo.....	8
Las verduras y las hortalizas .....	9
La fruta .....	10
Las proteínas .....	11
Las proteínas del mar: pescado y mariscos.....	12
La sal.....	13
El azúcar .....	13
Las grasas y el aceite .....	14
Los lácteos.....	14
Las hierbas y especias .....	15
RECETARIO DE COCINA DE NUESTROS ABUELOS Y ABUELAS DE VILLALBILLA.....	16
Recetas de legumbres .....	16
Recetas de arroz.....	21
Recetas con huevos.....	26
Recetas de sopas y caldos .....	28
Recetas de pasta .....	31
Recetas con patatas .....	35
Recetas de verduras .....	37
Recetas de empanadas y platos con pan y harina .....	44
Recetas de pescados y mariscos .....	49
Recetas de carnes.....	53
Recetas de postres .....	57

*Las recetas de los abuelos y abuelas*

# **INTRODUCCIÓN**

Un estilo de vida saludable conlleva muchas decisiones. Entre ellas, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado.

Por desgracia hoy en día con las prisas y la poca conciliación laboral que tenemos en la mayoría de los trabajos no ponemos mucha atención a lo que comemos, un exceso de comida procesada y poco producto fresco.

Pero merece la pena dedicar algo de tiempo a cocinar y planificar nuestra dieta ya que los resultados en nuestra salud se harán evidentes en muy poco tiempo: Más energía, mejor piel, mejor sistema inmune....

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que nos brinden los nutrientes necesarios. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

El primer paso es comprar productos frescos y con el mínimo de aditivos posibles, productos que comprarían nuestras abuelas y abuelos. Para ello, conviene ir con una lista al supermercado para no caer en tentaciones.

Y segundo, seguir las recetas que nuestras abuelas y abuelos os regalan en este estupendo recetario.

## ¿Qué nos aconsejan los/as abuelos/as para comenzar a cocinar?

Hay que ser limpio y ordenado.

La cocina es tu lugar de trabajo y siempre tiene que estar cada cosa en su sitio para no volverse loco buscando los utensilios necesarios. La limpieza de la cocina, además de facilitar la movilidad, evita la contaminación de los alimentos. Y muy importante: ¡los cuchillos siempre bien afilados! Un cuchillo mal afilado trae accidentes no deseados.

Planifica. Es fundamental para cocinar sin estrés organizar y preparar los alimentos que se van usar más tarde —lo que los franceses llaman «*mise en place*»—. Hay que plantear los ingredientes con antelación para estar seguro de que no falte ninguno y colocarlos pelados y picados en recipientes distintos.

La compra hay que hacerla sin improvisar y eligiendo productos que sean muy frescos y de calidad. Esto también incluye comprar productos de temporada porque serán más baratos y estarán más ricos. Una buena receta empieza en el supermercado.



# ALIMENTOS

Por otro lado, tenemos que tener en cuenta que cada plato se hace con una serie de alimentos, que son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o más elementos nutritivos.

Los alimentos se pueden agrupar en función de sus nutrientes más representativos:

- Cereales, tubérculos y legumbres
- Frutas, verduras y hortalizas
- Leche y derivados
- Carnes, pescados y huevos
- Alimentos grasos
- Alimentos dulces

Con todo esto podemos establecer un recetario de cocina de alimentación saludable.

## Las legumbres

Producto rico, sano, barato y fácil de elaborar.

Los alimentos de este grupo son de origen vegetal y su función es principalmente de tipo energético ya que poseen un elevado porcentaje de hidratos de carbono y proteínas.

Son frutos con un alto contenido en fibra, vitamina B, hierro y potasio.

Pese a que ya existe un modelo estandarizado de cómo cocinar estas legumbres, hay un sinfín de posibilidades de comerlas de forma más atractiva. Está recomendado tomarlas de manera habitual porque «por sí solas aportan diversidad de nutrientes necesarios como las proteínas, hidratos de carbono, micronutrientes como el ácido fólico y el hierro, y la fibra alimentaria».

No solo son ricas en calcio, hierro, almidón, fibra y contienen muy poca grasa; sino que son económicas y nutricionalmente son buenísimas.

### Beneficios

Las legumbres ayudan a la salud de nuestro corazón

Las legumbres ayudan a prevenir el estreñimiento y promueven la regularidad de un sistema digestivo saludable.

La ingesta de potasio (como el que contienen las legumbres) puede ser muy positivo debido a sus efectos vasodilatadores.



Diversos estudios han demostrado que los que consumen dietas altas en fibra (como por ejemplo legumbres) tienen menores niveles de glucosa en sangre.

El selenio, presente en varios tipos de legumbres, desempeña un papel importante en la función de la enzima del hígado que ayuda a desintoxicar algunos compuestos que causan cáncer.

La vitamina C de las legumbres funciona como un poderoso antioxidante y ayuda a proteger las células contra el daño de los radicales libres.

El contenido de vitamina K, hierro, fósforo, calcio, magnesio, manganeso, zinc y vitaminas presente en las legumbres contribuye a la construcción y mantenimiento de la estructura y la resistencia ósea.

Para más información → **Capítulo 1 alimentación saludable: legumbres**

<https://www.youtube.com/watch?v=o4YlrT26Vxk>

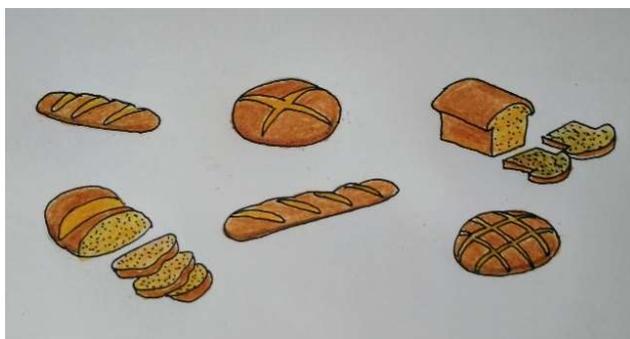
## Los cereales

Los cereales (de Ceres, diosa romana de la agricultura) son plantas de la familia de las gramíneas, cuyos miembros producen semillas comestibles y nutritivas, los granos.

Los cereales son uno de los pilares de la Dieta Mediterránea. Su variedad abarca el trigo, el arroz, el maíz, la cebada, la avena, el centeno, el sorgo, el triticale y el mijo. Su gran producción y variada elaboración (pan, pastas, copos de cereales, bollería, galletas, cerveza, whisky, etc.) los hace uno de los alimentos más consumidos. Son el alimento básico para gran parte de la población y uno de los que aporta más energía por su riqueza en hidratos de carbono. Los cereales deben ser consumidos a diario y son de los alimentos más completos.

### Cereales, importancia nutricional

Los cereales nos aportan: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra. Los cereales son imprescindibles en cualquier dieta por el alto contenido en vitaminas y minerales; pero, sobre todo, por su aporte de hidratos de carbono complejos (almidón) que son una fuente de energía de alta calidad.



Para más información → **Capítulo 5 Alimentación saludable: los cereales**

[https://www.youtube.com/watch?v=hl\\_hacJ9DiI](https://www.youtube.com/watch?v=hl_hacJ9DiI)

## El arroz

Pese a que sus dos categorías principales sean el arroz integral y el arroz blanco y que los tipos más conocidas sean el salvaje, el rojo o el basmati, a lo largo y ancho del planeta existen al menos 80.000 variedades de esta planta. Estas variedades han sido estudiadas y guardadas en el Instituto Internacional de Investigaciones del Arroz (IRRI), situado en Filipinas. Si probases una nueva variedad de arroz cada día, tardarías 219 años en catarlas todas.

Tomes una o tomes varias, lo importante es que los beneficios del arroz para tu salud son múltiples: tu piel, tu intestino, tu sangre, tu metabolismo, tus niveles de energía, tu presión arterial, tus digestiones o tu sistema inmunitario te agradecerán su consumo regular.

El arroz es común en cocinas de todo el mundo, especialmente latinoamericanas y asiáticas.

Para más información → Capítulo 4 Alimentación saludable: el arroz

<https://www.youtube.com/watch?v=iWH1dsM7Vxw>



## Las patatas

Las patatas (*Solanum tuberosum*) ya sean fritas, hervidas o asadas, sirven para preparar todo tipo de platos como tortillas, purés, ensaladas, rellenos... Dada su versatilidad, precio asequible y valor nutricional son uno de los alimentos más consumidos y cultivados del mundo.



Las primeras patatas las cultivaron hace entre 4.000 y 8.000 años en los Andes cerca del lago Titicaca, donde aún se las llama *mamá jatha* o “madre del crecimiento”. Fueron introducidas en el continente europeo por los conquistadores españoles y tras siglo y medio de dudas sobre si eran comestibles o no, empezaron a triunfar en las mesas.

Son tubérculos de la misma familia que el boniato, la batata o la yuca. Son una fuente de energía que nos aporta más vitaminas y minerales y menos calorías de los que se le atribuyen normalmente (80 calorías por 100 g si se hierven), por todo ello la OMS recomienda su consumo.

La manera de preparar y consumir las patatas tiene mucho que ver con su aporte calórico. La misma cantidad de patatas puede pasar de 80 calorías por 100 gramos si se hierven, a más de 450 calorías si se fríen. La preparación más sana de las patatas es la cocción al vapor con piel; y si se van a cocer en agua, se puede reducir la pérdida de potasio y de vitaminas hirviéndolas con la piel.

### **Propiedades y beneficios**

- Gracias a su elevado contenido en hidratos de carbono complejos son muy saciantes.
- Controlan el azúcar.
- Además, si se dejan enfriar durante unas cuantas horas los azúcares se transforman en almidón resistente que reduce el aporte calórico de la patata a la mitad y sirve de alimento a la micro biota intestinal beneficiosa (con ello reduce el riesgo de cáncer de colon).
- También ayudan a disminuir las concentraciones de colesterol y triglicéridos.
- Estimula el uso de la grasa corporal como fuente de energía y sacia (el triple que la misma cantidad de pan).
- Excelentes contra el estreñimiento, ya que ayudan a regular el tránsito intestinal.
- Las patatas hervidas, asadas o al vapor son eficaces en casos de gastritis y acetona.
- Contienen fenólicos similares a los del brécol, la espinaca o las coles de Bruselas que protegen frente a las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Además, tienen componentes que fortalecen el sistema inmunológico.
- Las patatas contienen otras sustancias que colaboran con el sistema inmunitario como quercitina, antocianinas (en las violáceas y azules), ácido clorogénico y ácidos cafeicos.
- En general se considera un alimento antiinflamatorio que puede aliviar las molestias digestivas asociadas al estrés.

Para más información → **Capítulo 3 Alimentación saludable: la patata**  
<https://www.youtube.com/watch?v=sTy7Dhwn-L8>

## El ajo

Es decir “ajo” y enseguida viene a la mente un buen sofrito, el aderezo indispensable para carnes o pescados, los guisos de la abuela y esas salsas para chuparse los dedos. Da igual en diente, picado o laminado. Ya sea en la cocina tradicional o en las últimas tendencias gastronómicas.

Es innegable que estamos ante uno de los ingredientes estrella de la dieta mediterránea, por su capacidad para dar a todos los platos ese sabor tan nuestro.

Pero más allá de sus cualidades culinarias, el ajo también es famoso por atesorar algunas de las mejores propiedades que se pueden encontrar en un producto natural contra la enfermedad.



Su presencia en la dieta habitual es especialmente beneficiosa para la salud en general y la salud cardiovascular en particular. Siempre se ha dicho que el ajo es bueno para la circulación sanguínea, y esto ha sido acreditado por numerosas investigaciones científicas durante los últimos años.

Según estos estudios, el efecto del consumo de ajo en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares es significativo en la disminución de la presión sanguínea, el colesterol y los triglicéridos en sangre y en la prevención del arterioesclerosis y la agregación plaquetaria.

Para más información → Capítulo 2 Alimentación saludable: el ajo  
<https://www.youtube.com/watch?v=h3EGZFWlZgs>

## La cebolla

Basta con ir a la despensa para disfrutar de un producto natural multifuncional, cuyo consumo es sinónimo de buena salud y de menos visitas al médico.

Sin duda, el aspecto más negativo de la cebolla es que nos hace llorar, pero por lo demás es un auténtico tesoro nutritivo y un imprescindible de nuestra gastronomía. Es un alimento muy antiguo, y entre sus capas esconde numerosas propiedades nutritivas y medicinales, es rica en minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo) y también en vitaminas (A, B, C y E).

La planta de la cebolla contiene esencias volátiles sulfurosas que le confieren su sabor picante tan característico; uno de esos componentes se disuelve con rapidez en agua y produce ácido sulfúrico, de ahí que nos haga saltar las lágrimas cuando la cortamos. Además, la cebolla contiene una sustancia volátil llamada alilo, con propiedades bactericidas y fungicidas. Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia que baja el azúcar en sangre, por lo que también es conocida como la “insulina vegetal”. Por todo ello, la Fundación Española de la Nutrición recomienda su consumo y destaca sus propiedades diuréticas y antisépticas.

#### La cebolla también ayuda con:

- Evita la formación de coágulos en la sangre.
- Diurética.
- Bactericida y expectorante.
- Digestiva y depurativa.



Para más información → Capítulo 6 Alimentación saludable: la cebolla

<https://www.youtube.com/watch?v=OCTIkh7cPvY>

## El huevo

El huevo cuenta con todos los nutrientes necesarios para el desarrollo de los polluelos, por lo que se trata por fuerza de un alimento bastante completo. Tanto la clara como la yema contienen una parte sustancial de proteínas de alto valor biológico

Como alimento, difícilmente se pueden condensar tantas virtudes en tan pequeño volumen. No es de extrañar que siempre haya sido muy apreciado. En tiempos de escasez, al ser considerado muy nutritivo, se guardaban los huevos para las personas que más los necesitaban (niños, ancianos, enfermos, embarazadas) a modo de reconstituyente y en las mesas de los grandes señores era un manjar muy apetecible ya que ofrecía numerosas posibilidades para su disfrute gastronómico.

Además de la importancia de su aporte nutricional, su sabor, color, textura y cualidades organolépticas particulares lo han convertido en un alimento básico e imprescindible de la cocina de hoy. Con el huevo podemos hacer comida rápida o tradicional, sofisticada, básica, gourmet y casera, sabiendo que no nos defraudará porque a pesar de su sencillez y de tratarse de uno de los alimentos más asequibles que podemos encontrar, un huevo es siempre y sobre todo un alimento sabroso, listo para su consumo, versátil y sano.

El huevo contiene vitaminas A, D, E, B12, riboflavina y folato, y minerales como yodo, hierro, calcio, zinc y selenio.

### **Beneficios de comer huevos todos los días**

- Bajar de peso
- El huevo fortalece el sistema inmune.
- Mejora la memoria
- Hace maravillas para los ojos
- Previene la depresión
- Fortalece el esqueleto y los dientes
- Bueno para la sangre
- Retarda el envejecimiento
- Disminuye el riesgo de problemas del corazón
- Construir músculos
- Protege la piel, el pelo y el hígado



Para más información → Capítulo 7 Alimentación saludable: los huevos  
<https://www.youtube.com/watch?v=dyweaeKjDAY>

## **Las verduras y las hortalizas**

Los expertos en nutrición siempre recomiendan aumentar el consumo de verduras y hortalizas porque son muy saludables y mejoran la calidad de nuestros nutrientes.

Pero la cuestión es si alguna vez os habéis preguntado qué diferencia hay entre verduras y hortalizas. ¡Vamos a conocerlas!

Las hortalizas son alimentos vegetales de distintas especies botánicas. Sus partes comestibles pueden ser tanto el tallo, como las hojas, flores, frutos, raíces y bulbos. Son hortalizas, por ejemplo, las judías verdes, los espárragos y las setas. En este grupo también se incluyen los guisantes y las habas tiernas, pero no se incluyen los tubérculos, como la patata o el boniato, ni las legumbres secas.

El término “verdura” se suele utilizar comúnmente para referirse a todas las hortalizas en general. Pero en realidad las verduras son un tipo concreto de hortalizas que tienen como parte comestible sus hojas. Se llaman así haciendo referencia al color verde de sus hojas.

### **Gran valor nutricional**

Son alimentos muy nutritivos y saludables que destacan, sobre todo, por su elevado contenido en agua, vitaminas, minerales y fibra. También contienen sustancias bioactivas que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Por otro

lado, contienen un discreto aporte en almidón y azúcares, por lo que resultan alimentos poco energéticos.

Además, son fuente de minerales como potasio, manganeso, niacina y vitaminas como la C o la K.

Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) recomiendan un consumo mínimo de 400g de frutas y verduras al día (excluyendo patatas y otros tubérculos) para “mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles.”

Esto equivale a 3 raciones de fruta y a 2 raciones de hortalizas.

El consumo habitual de estos alimentos se asocia a un menor riesgo de padecer problemas de salud como diabetes, obesidad, hipertensión o problemas cardiovasculares.

Más colores en tus platos significan nutrirse con más sustancias beneficiosas.

Para más información → Capítulo 8 - Alimentación saludable, verduras y hortalizas

<https://www.youtube.com/watch?v=r96laxBIgdE>



## La fruta

Una pastilla para bajar la tensión, otra para contralar el colesterol, otra para reducir el ácido úrico, otra para el dolor de cabeza... y cómo no, un protector gástrico siempre a mano. La sobre medicación es cada vez más común. Aunque no siempre es evitable, sobre todo si no se previene mediante hábitos de vida saludable, sí es posible en muchas situaciones reducir el exceso de fármacos que ingerimos.

La fruta es uno de esos alimentos con propiedades curativas que pueden ayudarnos tanto en la fase preventiva como en la de tratamiento de ciertas dolencias.

### ¿Qué beneficios nos aporta consumir frutas?

- Una ración diaria de 3 a 4 frutas, aportan naturalmente los requerimientos diarios de vitamina C
- Aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales.

- Hidratan el organismo rápidamente.
- Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- Facilita el drenaje de líquidos al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
- Aportan fibras vegetales solubles.
- No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).

Consideremos a las frutas como una dosis extra de vitalidad que será siempre bien agradecida por nuestro organismo.

Para más información → Capítulo 9 Alimentación saludable: Las Frutas

<https://www.youtube.com/watch?v=UvGBbUt4Fv8>

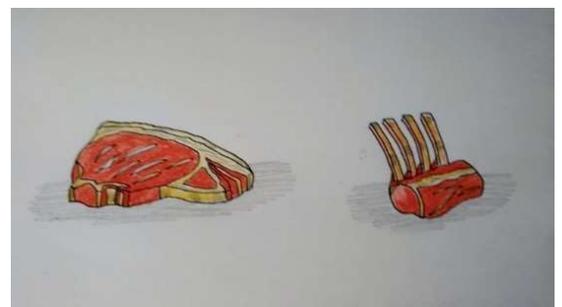


## Las proteínas

Las proteínas son un tipo de macronutriente que, junto con los hidratos de carbono y los lípidos, resultan esenciales para el funcionamiento normal del organismo.

Después del agua, el organismo se compone principalmente de proteínas. De hecho, las proteínas

son el componente principal de las células, la musculatura y otros tejidos. A menudo, se denomina a las proteínas como los “elementos básicos de la vida”.



Por lo general, las proteínas representan entre el 10 y el 15% de las necesidades energéticas del organismo. Nuestro organismo no es capaz de almacenar aminoácidos, como sucede con los hidratos de carbono y las grasas. Por tanto, necesitamos un aporte diario de aminoácidos a través de las proteínas contenidas en nuestra alimentación para crear nuevas proteínas. Las proteínas deberían consumirse de forma uniforme a lo largo de todo el día y formar parte de cada comida.

Para más información → Capítulo 10 Alimentación saludable: Las proteínas de la carne  
<https://www.youtube.com/watch?v=W9FnjJov8LU>

## Las proteínas del mar: pescado y mariscos

El primer registro del consumo de pescado por los Homo sapiens tiene 380.000 años. Existe amplia evidencia que las poblaciones europeas prehistóricas más recientes consumían habitualmente pescado, siendo el salmón el más consumido; y que algunas poblaciones amerindias y africanas fueron recolectoras de bivalvos.

**Los beneficios de comer pescado son infinitos, aquí algunos de ellos:**

- El pescado es un alimento de bajo o moderado valor calórico.
- Las proteínas presentes en los pescados y mariscos se consideran de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones que el organismo necesita.
- La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos esenciales.
- El pescado contiene de forma natural ácidos grasos Omega – 3, beneficiosos para la salud.
- El pescado aporta vitaminas del grupo B y el graso o azul aporta, además, una importante cantidad de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D y E.
- El pescado es rico en minerales como el yodo, calcio, fósforo y selenio.
- Los mariscos son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, hierro, yodo, cinc, selenio, fósforo y potasio).
- Son alimentos sabrosos, de fácil masticación y digestión.
- Son fáciles de cocinar y admiten multitud de preparaciones.
- Por su calidad nutricional, el consumo de pescados y mariscos, se considera una alternativa adecuada al consumo de otros alimentos que pueden tener un alto valor proteico, pero de peor calidad que la grasa.



Para más información → capítulo 11 Las proteínas del mar: pescados y mariscos  
<https://www.youtube.com/watch?v=jjxdBshD73g>

## La sal

El producto más usado durante siglos en la gastronomía, la sal común, es un elemento básico para dar sabor a las comidas y, siempre en cantidades moderadas, un mineral necesario para el funcionamiento del sistema inmune. De origen marino, fue en tiempos romanos una sustancia de tanto valor que se empleaba como moneda. No obstante, en nuestros días su principal fin es condimentar y conservar los alimentos.

Aunque su uso -o más bien abuso- puede generar problemas de hipertensión, así como dificultades de filtración para los riñones, en cantidades moderadas, la sal ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en el organismo e incluso regular el ritmo cardiaco.



## El azúcar

El azúcar es el aditivo alimenticio más utilizado y controvertido, ningún producto ha sido tan cuestionado y objeto de polémica.

Un punto importante cuando se habla del azúcar, es tener en cuenta que se encuentra presente y disimulada en la mayoría de los productos alimenticios que consumimos. La mayoría de los productos industriales contienen azúcar en altas cantidades que debemos controlar para no superar los 50 gramos diarios considerados aceptables para una dieta de 2000 kc diarias.



En una alimentación saludable sólo el 20% de los de los hidratos de carbono que consumimos diariamente deben proceder del azúcar. El azúcar en sí mismo, no es nociva, ya que es una sustancia natural que se encuentra en alimentos como las frutas y hortalizas.

Su función es la de brindar energía para que funcionen todas las células de nuestro organismo.

## Las grasas y el aceite

Las grasas y aceites representan la fuente principal de energía procedente de los alimentos, garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, K, E, y de sustancias con actividad antioxidante, como los carotenoides y compuestos fenólicos, que se encuentran disueltas en ellas

Las grasas son macronutrientes al igual que los hidratos de carbono o las proteínas, sustancias esenciales que necesita nuestro cuerpo para generar energía. Cada gramo de grasa contiene 9 calorías, más del doble que los hidratos de carbono o las proteínas, que aportan 4 por cada gramo. Se recomienda consumirlas con moderación y que solo el 30% de las calorías de la dieta procedan de estos nutrientes. A las grasas también se las denomina lípidos y su componente principal son los ácidos grasos.

En nuestro país disponemos de aceite de oliva que como dice el refranero:

**“El aceite de oliva es armero, relojero y curandero”**

## Los lácteos

Los lácteos, presididos por la leche y seguidos por yogures, quesos y otros productos derivados, son alimentos saludables que ofrecen nutrientes esenciales, entre ellos el consabido calcio, pero también otros como proteínas, selenio, zinc y vitaminas D, A y algunas del grupo B.

En los últimos años, el consumo de este grupo de alimentos se ha puesto en entredicho. ¿Deberíamos dejar de consumir lácteos?

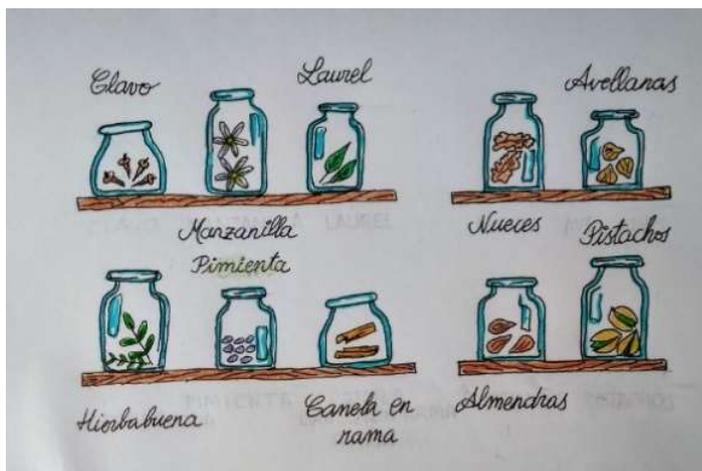
La leche ha sido un alimento presente a lo largo del tiempo en la dieta del ser humano, no obstante, en los últimos años su consumo ha sido sustituido por otras bebidas de origen vegetal, supuestamente más saludables. Sin embargo, el líquido de origen animal contiene un gran aporte de proteínas de valor biológico, así como nutrientes como el calcio o el fósforo.

## Las hierbas y especias

Aromatizan, pero además un solo gramo de algunas hierbas y especias concentra más micronutrientes que raciones enteras de muchos otros alimentos.

Relacionamos el uso de las hierbas y especias con un recurso aromático en la cocina. Y sabemos que actúan de forma beneficiosa en el metabolismo: contienen aceites esenciales con propiedades terapéuticas, mucílagos lubricantes del tracto digestivo, glucósidos antiinflamatorios que alivian la fiebre,

saponinas diuréticas y expectorantes, taninos astringentes y antibióticos..., además de diferentes principios que activan las secreciones salivares y gástricas. ¡No es poco!



# RECETARIO DE COCINA DE NUESTROS ABUELOS Y ABUELAS DE VILLALBILLA

En el resultado de un buen plato intervienen muchos factores. Desde los utensilios y aparatos de cocina, hasta la receta y la técnica utilizada, pasando por la materia prima empleada.

Pero en el centro de todo se encuentra el componente principal: la mano de los cocineros y cocineras y el cariño que ponen al preparar la receta.

## Recetas de legumbres



### Judiones

- Un buen puñado de judiones por persona, en agua 24h
- 300gr de costillas
- Un trozo de panceta
- Una morcilla
- 300gr de falda
- Rabo (opcional)
- Media cebolla
- Un tomate
- Medio pimiento verde y medio pimiento rojo
- Laurel



- Ajos
- Aceite, pimentón, colorante alimenticio y sal

Se limpia y trocea toda la verdura, se introduce todo en crudo en la olla media hora más o menos y listo para comer.

Se puede congelar para varias ocasiones.

*Isabel Romero*

## *Fabada Asturiana*

- Compango Asturiano: dos chorizos, una morcilla, un trozo de lacón, un trozo de panceta
- 500gr de fabes
- Pimentón, azafrán, laurel y sal
- Un cuarto de cebolla
- Una cucharada de aceite de oliva

La noche anterior se ponen los fabes y el lacón en agua.

Se ponen los fabes y todos los ingredientes en crudo en una olla con agua fría a cocer a fuego medio, se van espumando a medida que van cociendo.

Una vez que hierven se les *asusta* parando la cocción con un poco de agua fría, por tres veces.

Se le pone un poco de sal y se tapa la olla a presión, se cocina durante quince o veinte minutos.

En caso de que haya mucho caldo, en un mortero de aplastan varios fabes y se añade al caldo para que espese.

*Mayra Ayllon*

## *Receta de legumbres exprés*

- Judías y garbanzos cocidos de bote o que se han guardado de alguna vez que se han hecho.
- Una lata de callos

Se pone todo en una cazuela. Se calienta a fuego medio durante cinco minutos. En muy poco tiempo tenemos un contundente plato de legumbres

*M. Carmen Arroyo*



## Judías pintas

- 200gr de judías pintas que hayan estado en remojo desde el día anterior cocidas con sal y laurel o bien un bote de judías pintas cocidas.
- Un pimiento rojo pequeño, otro verde.
- Media cebolla.
- 3 dientes de ajo y laurel.
- Dos patatas.
- Un trozo de chorizo y un trozo de tocino veteado. Una cucharadita de pimentón de la vera, otra de sal.
- Tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

En una olla se pone un poco de aceite y cuando este caliente se le añade todas las verduras picadas, cuando el sofrito este bien pochado se le añade las judías, las patatas y el chorizo con el tocino veteado, la sal y el pimentón.

Si no están cocidas media hora de olla a presión, si son cocidas quince minutos.

Se deja reposar un rato y listo para comer.

*Martina Hernández*



## Judías estofadas con almejas

- Dos dientes de ajo
- Media cebolla
- Medio puerro
- Una zanahoria
- Una patata
- ½ de almejas
- ½ kg de judías
- Caldo de pescado
- Bacalao 1/2kg



Las judías se ponen en agua la noche anterior. Se cuecen con sal y laurel hasta que estén tiernas

En una cazuela ponemos aceite de oliva y se sofríen dos dientes de ajo, se sacan y se reservan.

En ese mismo aceite se sofríen la cebolla la zanahoria, el puerro y la patata troceados, cuando está bien rehogado el sofrito se le añaden las almejas. Cuando están abiertas se le añade caldo de pescado, las alubias y se deja 15 minutos cocer todo junto.

Con los ajos, una patata del guiso y unas hebras de azafrán hacemos un majado y lo echamos al guiso, se deja cocer otros 10 minutos a fuego muy lento.

*Isabel Roll*

## *Cocido Madrileño*

- 500 gr de garbanzos secos
- 250 gr de morcillo de ternera
- 1 trozo de jamón serrano
- 150 gr de tocino fresco o ahumado
- 1 chorizo y medio de cantimpalo y morcilla
- 2 huesos de espinazo de cerdo
- 2 huesos frescos de caña
- 2 muslos con contra muslos de gallina
- 2 tiras de falda
- 1/4 de repollo o col, zanahorias y patatas
- 150 gr de fideos cabello de ángel
- Sal



Se ponen a remojo los garbanzos desde la noche anterior en un bol con abundante agua fría. Y la carne en una olla con sal gorda. Se cuece el repollo, unas zanahorias y unas patatas en una cazuela y se reserva, el caldo se pone en la olla grande.

Se escurren los garbanzos del agua de remojo y lo ideal sería meterlo en una bolsa para tal fin. De esta manera será más fácil sacar los garbanzos del caldo ya que se mezclan con todo y resulta difícil servirlos después.

En una olla junto al caldo del repollo se ponen todas las carnes y huesos: morcillo de ternera, tocino, chorizo, morcilla de cebolla, hueso de jamón, hueso de cerdo, hueso de ternera y el pollo o gallina. Con una espumadera se elimina la espuma superior que se va formando, de manera que el caldo vaya quedando más limpio.

Una hora después de cocer las carnes, metemos la bosa de los garbanzos y cocemos dos horas más.

Se rehoga el repollo con ajo y pimentón y se ponen en un plato. Lo mismo con las carnes y los huesos y por último los garbanzos se sacan de la red y se ponen en otro plato.



Se cuele el caldo y se les pone los fideos cuando comiencen a hervir.

Lo tradicional es servir el cocido madrileño en tres vuelcos, es decir, el primer vuelco es el plato de sopa bien caliente, los fideos con el caldo que concentra todos los sabores del cocido y que está increíble. El segundo vuelco consiste en servir las verduras sin caldo junto con los garbanzos, y el tercer vuelco son las carnes y huesos (sin caldo).

*Ela Mourino*

## *Lentejas Pardinas*

- Lentejas pardinas 500gr
- Una cebolla mediana
- Unos dientes de ajos, cuatro o cinco
- Laurel
- Dos Zanahorias
- Un puñado de judías verdes
- Una patata
- Punta de jamón, un trozo de panceta
- Un chorizo
- Sal y aceite de oliva



Se ponen a remojo las lentejas la noche anterior.

En una cazuela ponemos un chorrito de aceite y sofreímos las verduras troceadas, después añadimos la panceta, la punta de jamón y el chorizo y por último las lentejas bien escurridas.

Cubrimos de agua y le ponemos sal al gusto. Dejamos hervir durante 45 minutos aproximadamente hasta que la lenteja este en su punto.

*Francisca Reyes*

## *Potaje de cuaresma*

- Espinacas 300gr
- Bacalao 300gr
- Garbanzos 300gr
- Laurel
- Una cebolla
- Un ajo
- Un tomate



- Una zanahoria
- Almendras crudas
- Aceite de oliva
- Tres rebanadas de pan
- Un poco de azafrán y una cucharada de pimentón
- Un huevo cocido y un huevo crudo

Los garbanzos se ponen en agua la noche anterior.

En una olla ponemos los garbanzos, una zanahoria, media cebolla y unos dientes de ajo durante cuarenta minutos en olla normal o veinte en olla rápida.

Sacamos la verdura de olla y las ponemos en el vaso de la batidora.

En una sartén con un poco de aceite sofreímos las almendras y tres rebanadas de pan, y las añadimos también en la batidora. También rallamos un tomate y lo ponemos en el vaso de la batidora. Lo pasamos todo junto y lo echamos a la olla junto con las espinacas, el azafrán, el pimentón, el bacalao cortado en dados y dejamos cocer cinco minutos más. Sofreímos la otra mitad de la cebolla junto con unos ajos, se lo echamos al guiso.

Troceamos el huevo duro y lo ponemos por encima al servir el plato.

Se le pueden añadir *pellas*, que se hacen con miga de pan al que le añadiremos un huevo batido, ajo picado, perejil picado y sal, se hacen bolitas y se fríen y se añaden al potaje.

*Mayra Fyllón*

## Recetas de arroz



*Arroz con bacalao y patatas*



- 1 cebolla
- Un diente de ajo y una hojita de laurel
- Medio pimiento verde y medio pimiento rojo
- Una cucharadita de pimentón
- 1/2kg de bacalao
- 1/2kg de patatas
- 300gr de arroz

Se hace un sofrito de cebolla, ajo, laurel, pimiento verde y rojo.

Se le añade una cucharadita de pimentón y se pone enseguida el bacalao en trozos ya desalado y las patatas. Se sala el sofrito. Cuando el sofrito está listo se le cubre de agua y se pone a cocer.

A media cocción de las patatas se le añade el arroz, y se cuece hasta que el arroz esté listo.

*Isabel Romero*

### *Arroz caldoso con pollo de corral*

- Pollo de corral troceado
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- Pimiento rojo seco
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- ½ vaso de vino blanco
- 300 gramos de arroz
- Sal, pimienta, aceite



Se fríe el pollo y se reserva.

Hacemos un sofrito con el pimiento, la cebolla, el pimiento seco, troceados muy pequeños, por ultimo añadimos el tomate sin piel y en trocitos. Opcional un puñado de judías verdes.

Cuando el sofrito está listo le añadimos el vino y cocemos hasta evaporar el alcohol.

Le ponemos sal y una curadita de pimentón y una hoja de laurel añadimos el arroz y cubrimos con un litro de agua.

Dejamos cocer y a media cocción le añadimos un sofrito de ajos y perejil. Cocción de unos 20 minutos aproximadamente.

*Mayra Fyllón*

## Arroz integral en ensalada con endivias

- Arroz integral
- Ajo, laurel, aceite y sal
- Endivias
- Gambas
- Surimi



Se cuece el arroz integral con un diente de ajo y laurel.

Se pelan las gambas se saltean en la sartén.

Se trocea el surimi y la manzana, también puede ser piña, se mezcla con el arroz ya frio y las gambas y se rellenan las hojas de la endibia ya limpias. Se guarda en el frigorífico hasta la hora de comer y se sirve bien fresquito.

*Isabel Ról*

## Arroz con bogavante

- 400 gr de Arroz
- Litro y medio de caldo de pescado o de bogavante
- 2 bogavantes
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo, dos ñoras
- Una cucharadita de pimentón
- Una copita de brandy
- 3 cucharadas de tomate frito
- Azafrán
- Unas tostadas de pan
- Perejil fresco, aceite de oliva y sal



Se machacan los ajos pelados con las ñoras a la que previamente le hemos quitado las semillas.

Hacemos un sofrito con la cebolla y el tomate cortado en trocitos pequeños. Cuando este la cebolla transparente le añadimos el majado de las ñoras y los ajos.

Dejamos todos los ingredientes a fuego lento y le añadimos el pimentón y la salsa de tomate y dejamos reducir a fuego medio. Le añadimos a continuación un chorrito generoso de brandi, dejamos hervir para que se evapore el alcohol.

En una cazuela grande rehogamos el bogavante cortado en rodajas, la cabeza por la mitad y las pinzas sueltas. Lo sacamos y reservamos.

En esa cazuela ponemos el sofrito, y el arroz sin dejar de remover para que no se pegue y vamos añadiendo el caldo de pescado previamente calentado, en este momento añadimos la sal.

Le añadimos el bogavante y dejamos cocinar quince minutos a fuego medio, se deja reposar cinco minutos y listo para comer.

Recordar que este arroz es meloso, no hay que dejarlo seco.

*M<sup>ra</sup> Dolores Peña*

## *Paella de marisco*

- 400gr de Arroz
- Medio pimiento
- 2 dientes de ajo
- Tres cucharadas de tomate frito
- 300gr de gambas
- 300gr de aros de calamar
- 300gr de mejillones
- 300gr se almejas o chirlas



Se sofríe todo el marisco y se retira, en ese aceite se hace el sofrito con la cebolla el ajo y el tomate, una vez que el sofrito está hecho se le añade el arroz un vaso pequeño por persona, y dos vasos pequeños de agua por cada vaso de arroz.

Si se desea se le puede poner caldo de pescado en vez de agua, esto es opcional.

Se deja cocer durante quince minutos y se le pone el marisco: las almejas, las gambas, mejillones, y los calamares.

*Carmen Lengo*

## *Arroz con costra*

- Medio kilo de arroz
- Medio pollo en trozos
- 300 gr de costillas troceadas
- 300 gr de salchichas rojas
- Un pimiento
- Un cuarto de cebolla
- Tres dientes de ajo
- Un tomate
- Un litro de caldo
- Colorante, azafrán, sal y aceite de oliva
- 5 huevos
- Perejil



Se fríe con aceite de oliva el pollo, las costillas y las salchichas troceadas en una paellera o paella, se retira y se reserva.

Troceamos las verduras y las sofreímos en el mismo aceite. Añadimos el caldo, un poco de colorante, el azafrán y el pollo las costillas y las salchichas frescas. Dejamos que dé un hervor, le ponemos la sal y el arroz. Lo dejamos quince minutos y cuando aún tiene caldo lo retiramos del fuego y le ponemos por encima los huevos batidos.

Lo metemos al horno precalentado a 180 grados hasta que la parte de arriba quede como una costra.

## *Mayca Fyllón*

## Recetas con huevos



### *Huevos rellenos de setas y bonito*

- 300 gr de setas
- Seis huevos
- Una lata de atún
- Tomate frito
- Alioli



Se cuecen los huevos y se pelan.

Se parten por la mitad y se ponen las yemas en un bol, con la lata de atún, y tres cucharadas generosas de tomate, sé mezcla bien y se reserva.

Limpiamos las setas y las troceamos, se saltean con un poco de aceite y sal en una sartén. Se añaden las setas a la mezcla y se rellenan los huevos, unos se pueden decorar con tomate y otros con alioli (mahonesa con ajo y perejil si no tenemos), si sobra parte la mezcla se puede servir con unas tostadas.

*Isabel Romero*

## *Tortilla de la huerta*

- Media cebolla
- Un pimiento pequeño verde
- Medio pimiento rojo
- Un calabacín
- Una patata grande
- 4 huevos
- Aceite de oliva y sal

Se sofríe la verdura troceada muy fina, cuando este a medio hacer se le añade una patata muy picadita.

A ese sofrito le ponemos cuatro huevos batidos previamente y se cuaja la tortilla.

## *Isabel Rol*



## *Tortilla de bacalao*

- Una cebolla
- 300 gr Bacalao salado
- 4 huevos
- Aceite de oliva y sal



Se compran migas de bacalao, se ponen un ratito a remojo y se le cambia el agua dos veces. Se sofríe la cebolla cortada en juliana, se le añade el bacalao.

Este sofrito se pone en los huevos batidos y se cuaja la tortilla en una sartén con muy poco aceite.

## *Carmen Lengo*

## *Tortilla de patata con cebolla roja*

- 500 gr Patatas
- Una cebolla roja
- Cinco huevos
- Aceite de oliva y sal

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas, con la cebolla hacemos lo mismo.

Las ponemos en una sartén y las cubrimos de aceite de oliva y las hacemos a fuego medio, hasta que estén bien hechas, que la patata se rompa con la paleta.

Batimos los huevos con sal.

Escurremos el aceite de las patatas y de la cebolla y les añadimos el huevo. Mezclamos bien y lo ponemos en una sartén con dos cucharadas de aceite. Dejamos que se cuaje unos minutos, ponemos un plato en la sartén y le damos la vuelta, la dejamos deslizar de nuevo a la sartén por el otro lado y en dos o tres minutos estar lista para comer.



*Para Arroyo*

## **Recetas de sopas y caldos**

### *Sopa de cebolla*

- 1kg de cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 nabo
- Unas hojas de acelga
- 250gr de nata
- Un trozo de morcillo y algún hueso
- 1L de caldo casero de verduras y carne
- Aceite, sal y pimienta



En una olla ponemos un puerro, una zanahoria, un nabo, unas hojas de acelga, una rama de apio, y un trozo de morcillo y algún hueso. Se le añade sal gusto. Se hace a fuego lento se cuele y se reserva.

En una sartén se ponen las cebollas cortadas en juliana, se pochan bien, hasta que estén casi transparentes, se le añade 250gr de nata. Se añade al caldo esta mezcla.

Se cuece a fuego lento 15 minutos para que se mezclen los sabores y servir con una rebanada de pan tostado con queso rallado.

*Eugenia Muñoz*

## *Sopa Castellana*

- Dos dientes de ajo
- Media cebolla
- Medio pimiento verde
- Hueso jamón
- Pan del día anterior
- Dados de jamón serrano
- Un huevo
- Caldo de verduras si tenemos hecho, si no un litro de agua
- Aceite y sal



Se hace un sofrito de ajo, cebolla y pimiento, muy picaditos, cortamos unas rebanadas de un pan del día anterior y se sofríen también, un hueso de jamón y dados pequeños de jamón serrano.

Cuando todo está bien sofrido le echamos el caldo de verdura dejamos cocer a fuego lento. Antes de servir movemos la sopa en círculos y le echamos un huevo, seguimos moviendo hasta que cuaje.

*Gloria Cebollero*

## *Sopa de ave*

- Cuatro cucharadas de aceite de oliva
- Tres puerros, solo lo blanco
- Una zanahoria
- Dos dientes de ajo
- Dos patatas medianas
- Un litro y medio de agua
- Un chorrito de jerez



- Sal, pimienta, dos pastillas de caldo de ave
- Una pechuga de pollo
- Un huevo duro

Ponemos en una olla las verduras troceadas y sofreímos ligeramente, le añadimos los condimentos y el agua.

Dejamos cocer media hora en la olla exprés.

Trituramos hasta que quede como una crema fina.

Cortamos la pechuga en dados pequeños, le damos una vuelta en la sartén y añadimos los trocitos a la sopa, junto con el huevo duro muy picadito.

*María Pérez*

### *Sopa de alcachofas*

- Ajos, tres o cuatro dientes
- Tres rebanadas de pan
- 50gr de almendras
- Media cucharadita de cominos
- Una pastilla de caldo
- Sal y pimienta
- Limón



Limpiamos las alcachofas dejando solo el corazón, las troceamos en cuatro y las sumergimos en agua fría con el zumo de un limón para que no se oxiden.

Cuando todas están limpias y troceadas se cuecen en olla exprés durante diez minutos.

Mientras sofreímos los ajos, el pan y las almendras en una sartén.

Y los trituramos con la batidora. Añadimos la mezcla a las alcachofas junto con la sal y la pimienta, la pastilla de caldo y los cominos. Dejamos cocer otros tres minutos más y servimos bien caliente

*Laura Iglesias*

## Caldo Gallego

- Un manojo de grelos
- Alubias blancas - 100 g
- Unto o tocino -45 g
- Patatas - 500 g
- Hueso de jamón - 1 unidad
- Un trozo de lacón
- Un chorizo
- Agua - 1,5 litros



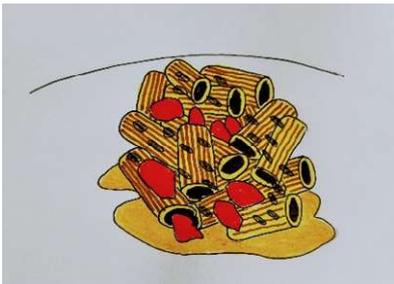
Ponemos las alubias en remojo el día anterior.

En una cazuela poner las judías el unto, el lacón, el chorizo y el hueso de jamón. Dejamos cocer durante veinte minutos y le añadimos la verdura limpia y la patata en cuadritos y dejamos cocer otros veinte minutos.

Sacamos el unto y lo ponemos en el mortero y lo machacamos bien con un poco de aceite de oliva y una cucharadita de pimentón. Lo añadimos a la cazuela y lo dejamos cocer otros diez minutos.

*Celia Gómez*

## **Recetas de pasta**



## Macarrones con salsa especial

- Aceite
- Un cuarto de cebolla
- Un bote de tomate te natural triturado
- Sal, orégano y un poco de azúcar
- Carne picada 100gr

- Una lata de pate de la piara

Sofreímos la cebolla y el tomate con un poco de aceite, le añadimos sal, orégano y un poco de azúcar para quitar el amargor del tomate. Removemos de vez en cuando durante quince minutos. Le añadimos la carne y el pate y dejamos cocer cinco minutos más. Pasamos todo por la batidora.

Ponemos los macarrones en abundante agua hirviendo con sal, durante siete minutos, los escurrimos y les añadimos la salsa.

Se pueden servir con un poco de queso rallado.



*Mayca Fyllón*

## *Ensalada de verano*

- Lacitos de colores (pasta) 350gr
- Aceitunas negras 1 latita
- Gambones opcional
- Jamón york 4 lonchas
- Queso 4 lonchas
- Dos manzanas
- Dos latas de bonito
- Aceite de oliva, vinagre
- Dos cucharadas de mostaza
- Una cucharada de miel
- Una cucharada de salsa de soja
- Hierbas provenzales



Se cuece pasta de colores con forma de lacitos en abundante agua hirviendo y se le añade todos los ingredientes cortado en trocitos.

Para la vinagreta: aceite de oliva, vinagre, mostaza dos cucharadas, una cucharadita de miel, una cucharadita de salsa de soja, y una cucharita rasa de hierbas provenzales, se bate todo junto.

Si se prefiere en vez de vinagreta se puede poner mahonesa.

*Gloria Cebollero*

## Fideuá

- Media cebolla
- Un tomate
- Dos dientes de ajo
- Medio pimiento rojo
- Medio pimiento verde
- Mejillones 300gr
- Merluza 500gr
- Gambas peladas 300gr
- 350gr de pasta para fideuá
- Colorante y sal
- Caldo de pescado



Se sofríe la verdura bien troceada, se rehoga la merluza y ponemos un litro de caldo de pescado, le añadimos el colorante y la sal.

Cuando este hirviendo echamos la pasta y dejamos hervir durante 10 minutos, a media cocción le añadimos las gambas y los mejillones. Cuando la pasta este al dente retiramos del fuego y rectificamos de sal.

## Mari Puga

### Ensalada de pasta

- ½ kg de pasta (hélices)
- 1huevo cocido
- Tomate 1
- Lata de atún
- Queso fresco una tarrina
- 100gr de rúcula
- Aceite de oliva, vinagre y sal.



Se cuece la pasta en abundante agua hirviendo. Cuando este al dente y se cuela y enfriar. En una fuente ponemos la rúcula de base y encima la pasta, cortamos el tomate, el huevo duro el queso fresco en trozos y lo añadimos a la pasta ponemos el atún por encima y se aliña con sal aceite y vinagre.

## Isabel Rol

## Canelones

- ½ kg de carne picada mitad cerdo mitad ternera
- Un diente de ajo
- Una lata de foí gras
- Una caja de canelones
- Leche, harina, mantequilla, nuez moscada
- Queso rallado



Preparamos las placas para los canelones algunas se hierben y otras solo se ponen a remojo, en el paquete nos indican como hidratarlas.

Sofreímos la carne con aceite y el ajo bien picado, sal pimentamos y le añadimos el foí gras, dejamos hacer a fuego lento y cuando esté listo le ponemos un poco de tomate frito.

En las placas de los canelones ponemos un poco de la mezcla y enrollamos, colocamos en fila en una fuente previamente untada de mantequilla.

En una sartén ponemos una cucharada de mantequilla, y otra de aceite y sofreímos la harina, poco a poco le vamos poniendo leche hasta que esté la masa espesa, le ponemos sal y nuez moscada y cubrimos los canelones de la fuente, ponemos queso rallado e introducimos la fuente en el horno precalentado a 180 grados, hasta que se gratine el queso.

*Carmen Lengo*

## Recetas con patatas



### *Patatas con costillas y alcachofas*

- Dos dientes de ajo
- Cebolla
- Pimiento
- Un chorizo
- Costillas, 1/2kg
- Un vasito de vino
- 1kg de patatas
- ½ kg de alcachofas
- 2 o 3 zanahorias
- ½ vaso de tomate triturado
- Sal



Se sofríe en una sartén con un poco de aceite el ajo, la cebolla, el pimiento, después añadimos unos trocitos de chorizo y costillas y seguimos sofriendo. Se le añade un poco de vino y dejamos cocer un poco para evaporar el alcohol. Añadimos las patatas, las zanahorias y las alcachofas en trozos, se remueve otro poco a fuego medio, se le añade medio vaso de tomate, se le añade la sal y se cubre de agua.

En olla exprés quince minutos a fuego lento cerrada y otros diez a fuego medio abierta.

*Eloísa Leal*

## *Patatas con ajo murciano*

- Patatas medianas, una por persona
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta
- Para el ajo
- Una clara de huevo
- Dos dientes de ajo
- Aceite de oliva y sal
- Zumo de limón o vinagre

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas de 1/2cm aproximadamente se les hace una cruz y se ponen en una bandeja de horno extendidas, se salpimientan y se cubren de agua y con un chorrito de aceite.

Se asan hasta que el agua se evapore, se les puede pinchar con un tenedor para comprobar que estén bien hechas. Se sirven de guarnición con unas costillas o cualquier asado, incluso como aperitivo



### **Para el ajo**

En un vaso de batidora ponemos dos dientes de ajo pelados, la clara de un huevo, sal y zumo de limón al gusto, se bate con la batidora y si quedara la masa muy dura se le puede poner un poco de agua. La consistencia debe ser como la de una mahonesa.

*M. Carmen Arroy*

## Recetas de verduras



### Berenjenas rellenas de atún

- 4 Berenjenas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Una lata de atún de 250gr
- Tomate triturado

Se cuecen las berenjenas partidas por la mitad y cuando estén blandas se sacan y se dejan enfriar

Se hace un sofrito con la cebolla los pimientos bien picaditos y se le añade el tomate, cuando este hecho el sofrito se le añade la berenjena que hemos sacado sin romper la piel (con una cucharita) y bien picadita se añade al sofrito junto con el atún. Salpimentar la mezcla.

Rellenamos con esta mezcla las píeles de las berenjenas y cubrir con queso rallado.

Poner en el horno precalentado a 180 grados y esperar a que el queso se gratine.



*Eugenia Muñoz*

## *Berenjenas con miel*

- Una berenjena grande
- Canela, ajo deshidratado, pimienta, sal y colorante alimenticio
- Harina
- Aceite de oliva
- Miel

En agua caliente ponemos un poco de canela, ajo en polvo, pimienta, sal y un poco de colorante. Se mezcla bien y poco a poco se le va añadiendo harina hasta que quede como una papilla. Se introducen las berenjenas peladas y cortadas en tiras gruesas y se dejan una hora as o menos.

Se fríen en aceite de oliva bien caliente y se pone en un plato con un poco de papel absorbente para quitarle el exceso de grasa.

Se calienta la miel y se le pone un poquito por encima a las berenjenas.

¡Un aperitivo muy sano!



*Isabel Rol*

## *Berenjena rellena*

- 1 berenjena por persona
- 1 cebolla
- Ajo
- 1 zanahoria
- Sal y aceite
- Queso rallado
- Huevo
- Pimiento de piquillo

Se cortan por la mitad, se le da unos cortes a la pulpa y se mete en abundante agua con sal hirviendo y se cuece la berenjena. Al introducirlas en el agua intentamos que sea boca abajo para no reblandecer en exceso la cascara.

En una sartén hacemos un sofrito con cebolla, ajo y zanahoria, todo muy picadito. Y le añadimos sal al gusto.

Dejamos que temple la berenjena y le sacamos la pulpa con una cucharita, la picamos y añadimos al sofrito, cuando el sofrito esté listo le añadimos tomate triturado.

Le podemos poner un huevo duro picado al sofrito.

Rellenamos las berenjenas y le ponemos un poco de queso rallado y las calentamos en el horno, cuando las sacamos las decoramos con pimiento morrón bien seco.



*Isabel Ról*

### *Berenjenas con jamón y queso*

- Berenjena en rodajas
- Jamón serrano
- Queso
- Huevo para el rebozado
- Pan rallado



Las berenjenas la cortamos en rodajas y la ponemos extendidas en un plato, les echamos sal para que suden. Durante media hora aproximadamente.

Entre rodaja y rodaja de berenjena pondremos jamón y queso. A continuación, lo pasaremos por el huevo y luego por el pan rallado.

Lo metemos en el horno en una bandeja a 180 grados hasta que se doren por los dos lados.



*Ela Mourino*

## Berenjenas de Almagro

- 1kg de berenjenas
- Diez clavos
- Diez granos de pimienta negra
- Media cucharadita de pimentón
- Media cucharadita de comino
- Media cucharadita de hinojo
- Una hoja de laurel
- 1 litro de vinagre de vino suave
- 4 ajos
- 1 lata de pimiento rojos asados
- 200 ml de aceite de oliva
- Palos del talo del hinojo
- 1 litro de agua (esto es aproximado porque dependerá de lo fuertes de vinagre que las queramos)



Después de haber limpiado las berenjenas se cuecen en una cazuela cubriéndola de agua, durante doce minutos.

Por otra parte, en un bol mezclamos los ajos machacados, el aceite, el pimentón, el comino y los pimientos cortados en tiras.

Una vez cocidas, las escurrimos y las rellenamos con un trozo de pimiento y atravesamos con palitos de hinojo. Les añadimos la mezcla de especias y las dejamos macerar siempre cubiertas del líquido.

*Carmen Lengo*

## Acelgas

- Acelgas
- Sal
- Ajos
- Aceite
- 2 huevos
- Uvas pasas y nueces



Las Acelgas se le quitan las hebras a la penca, se trocean, pasan por agua y cortan en trozos.

Se cuecen en abundante agua con sal, se escuren bien una vez cocidas y se rehogan en una sartén con ajo (dos dientes), les añadimos dos huevos y se removemos mucho hasta que el huevo esta cuajado,

Al servir en el plato se le ponen unas pasas y nueces.

*Isabel Rol*

### *Verduras salteadas con salsa de soja y de ostras*

- Admite todo tipo de verduras que no sean de hoja.
- Salsa de soja
- Salsa de ostras
- Sal y pimienta un chorrito de aceite de oliva

Se pican las verduras en juliana, se les da un hervor de 3 o 4 minutos en agua que este hirviendo previamente, se escurren las verduras.

Se ponen en un wok, o una sartén onda con un poco de aceite. Se van volteando las verduras con un poco de sal, a medida que se van secando añadimos un poco de agua y dos cucharadas de cada salsa, o al gusto.



*Ana San Dionisio*

### *Verduras salteadas con pollo*

- Pimiento rojo 1
- Pimiento verde 1
- Calabacín 1
- Zanahorias 3
- Puerro 1
- Cebolla 1
- Filetes de pollo 1/2kg

Se trocea toda la verdura en juliana gruesa y se rehoga en un wok, se le añade el pollo cortado en tiras y cuando todo este cocinado se salpimenta y se le añade sala de soja al gusto y también un poquito de coñac.

La verdura esta mejor si queda un poco al dente.

Este plato admite otras carnes, gambas y cualquier verdura.

*Gloria Cebollero*



## *Revuelto de espárragos trigueros, setas, almejas y gambas*

- Espárragos trigueros, un manojo.
- 300gr de setas
- 350gr de almejas
- 350gr de gambas
- Ajo, sal y aceite

Cocer los espárragos trigueros con un poco de agua y sal. Colamos y reservamos.

En una sartén con un poco de agua abrimos las almejas y reservamos, pelamos las gambas y reservamos también.

Después rehogamos las setas con ajo y añadimos los trigueros, seguimos rehogando y le añadimos las almejas sin cascara y las gambas.



*Carmen Lengo*

## *Ensalada templada de brócoli, champiñones y gambas*

- Brócoli 500gr
- Champiñones cortados en láminas 300gr
- Gambas peladas 300gr
- Ajo
- Sal y aceite de oliva

Se cuece el brócoli y se escurre.

Se limpian los champiñones y se laminan

Se pela unos dientes de ajo (dos o tres) y se laminan.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, se rehoga el ajo y antes de que dore salteamos primero los champiñones y luego le añadiremos el brócoli. Le añadimos sal. Lo presentamos en una fuente y reservamos.

Ponemos aceite en una sartén con ajos laminado y las gambas. Las salteamos dos o tres minutos y se las echamos por encima a la ensalada y lista para servir.

*Mari Puga*



## Pisto

- Dos cebollas
- Tres pimientos verdes
- Un calabacín
- Un bote de tomate natural triturado de un kilo o puré de tomates naturales.



Se lava y trocea la verdura en trozos medianos y se sofríe. Cuando este todo bien sofrito le añadimos el tomate y la sal. Se deja hacer a fuego lento unos quince minutos más. Con huevos esta riquísimo.

## *Sari Tovar*

## Tomates rellenos

- 2 tomates grandes
- 2 patatas
- 1 zanahoria
- Pepinillos en vinagre
- Aceituna sin hueso
- Mahonesa
- Pimiento morrón



Se vacian dos tomates grandecitos.

Secuecen dos patatas con un poco de sal.

Se pican pepinillos en vinagre , aceitunas y zanahorias muy finos y pequeños.

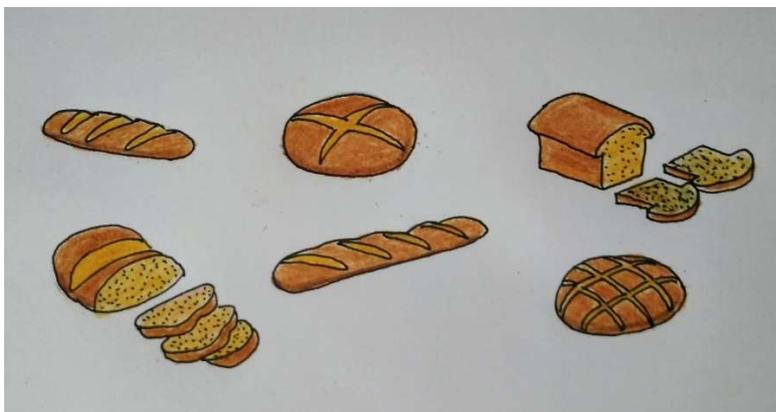
Se hace puré la patata y se mezcal con lo que sacamos del tomate y lo que hemos picado, con una lata de bonito y con una cucharita de mahonesa.

Se rellenan los tomates con la mezcla se decora con aceituna y pimiento morrón.

El relleno puede variar según gusto: Salmon, gambas, jamón york y queso...

## *Mari Arroyo*

## Recetas de empanadas y platos con pan y harina



### Pastel salado frío

- Pan de molde sin corteza
- Salmón ahumado
- Bonito en aceite
- Huevo cocido
- Palitos de surimi
- Mahonesa
- Langostinos para decorar
- Tomate concentrado



En un recipiente se pone una capa de pan, previamente hemos picado los ingredientes y hemos hecho dos pastas diferentes.

Una pasta de bonito, huevo y mahonesa, todo bien mezclado, la otra pasta de salmón y palitos de surimi con mahonesa.

Se unta el pan con tomate y después se pone una pasta, de vuelve a poner otra capa de pan y se unta con tomate y se pone de la otra pasta.

Se pone la última capa de pan y de forra de mahonesa, se decora con los langostinos.

Tapamos con un film y ponemos peso encima y lo ponemos en el frigorífico.

Esta receta esta mejor de un día para otro.

*Ana San Dionisio*

## Empanadillas

- Media cebolla
- Pimiento rojo
- Un diente de ajo
- Tomates dos o tres
- Huevos cocidos
- Dos latas de atún



Se hace un sofrito de cebolla, pimiento rojo, un diente de ajo y tomate (bien picado), lo trituramos. Troceamos dos huevos cocidos y junto a dos latas de atún bien escurrido, se añade todo al sofrito.

En las obleas se pone un poco de relleno, se les da agua a los bordes y las cierra presionando el borde con un tenedor, se pinta con un huevo batido y se meten al horno a 180gr hasta que se doren.

## *Isabel Rol*

## Migas

- Un pan de 1/2kg
- Aceite dos dientes de ajo
- 2 chorizos oreados
- 250gr de panceta
- Uvas 250gr



Se corta el pan en cuadrados muy pequeñitos y se humedece un poco, se tapa con un paño de cocina y se deja toda la noche reposar. A la hora de cocinar se le salpica agua con las manos y se voltea hasta que esté bien blandito.

En una sartén se sofríen ajos y se retiran y en ese aceite rehogamos el pan dándole muchas vueltas con una cuchara de madera hasta que este dorado y crujiente.

Se fríen los chorizos y la panceta y se trocean y se añaden a las migas.

Se presenta con un plato de uvas de temporada.

## *M. Carmen Arrollo*

## Empanada de carne

- Masa hojaldre
- Dos Cebollas
- Un diente de ajo
- Un pimiento verde
- Un chorizo
- Medio vaso de vino blanco
- Pimiento morrón una latita
- Dos huevos cocidos
- Aceite de oliva y sal



Se sofríe la verdura muy picada, le añadimos la carne y un chorizo, la sal y la pimienta y seguimos sofriendo. Cuando la carne este bien hecha le ponemos el vaso de vino y los pimientos morrones y seguimos removiendo hasta que el vino se evapore.

En un papel vegetal de horno ponemos una lámina de masa de hojaldre y la pinchamos con el tenedor.

Le ponemos por encima el relleno y los huevos duros picaditos. Tapamos con la otra lámina de masa de hojaldre y pinzamos los bordes para que no se salga el relleno. Pinchamos la masa y la pintamos con huevo batido.

Metemos la empanada en el horno precalentado a 180 grados, en la rejilla mejor para que se haga bien la parte de abajo.

Cuando el hojaldre se ponga doradito la sacamos del horno y dejamos enfriar para consumir.

## Mayaca Ajllón

## Arepas

- Una taza de Harina de maíz pre cocido o media taza de harina de maíz pre cocido y media taza de harina de avena.
- Una taza de agua
- Sal, aceite o mantequilla

Mezclamos la harina con el agua, añadiendo poco a poco el agua que admita, vamos amasando, hasta conseguir una masa homogénea.

Ponemos a calentar la sartén, y con una servilleta pintamos la superficie de aceite o mantequilla. Formamos con la masa un disco de masa y lo ponemos en la sartén, la tapamos. Dejamos hacer y le damos la vuelta cuando esté dorada.

Se pueden rellenar de tomate y jamón, pisto con carne o con mermelada y mantequilla.



## *Pastel de puerros*

- Un paquete de hojaldre de unos 400gr
- 6 puerros
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharada de harina
- 3 huevos
- Sal y pimenta
- Caldo de cocer los puerros



Precalentar el horno a 180 grados.

Se cuecen unos 17 minutos los puerros limpios (solo la parte blanca) y cortados en trocitos.

Una vez cocidos se escurren y se reserva el agua de la cocción.

Se trocea la cebolla en trozos pequeños y se saltea en un poco de aceite, cuando este pochada se le añade el puerro y se saltea un poco más.

Después se añade la harina y se cocina un poco, le añadimos las tres cucharadas de nata y poco a poco el caldo para hacer una especie de bechamel, dejar hervir a fuego lento y sin parar de mover hasta que la masa este espesa.

Se deja enfriar un poco la masa y cuando esté tibia se le añaden dos huevos batidos y se mezcla bien.

Se forra un molde con la mitad de la masa de hojaldre,

Se vierte la mezcla con los puerros y se tapa con la otra mitad, recortando el sobrante de masa de los bordes.

Se bate un tercer huevo y se pinta el hojaldre que queda a la vista, se introduce en el horno previamente precalentado y se deja unos 35 minutos a 180 grados.

*Eugenia Muñoz*

## Quiche de Verduras

- 1 tomate
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 vaso de leche
- 5 huevos
- Una lámina de masa de hojaldre
- Aceite, sal, pimienta y jengibre



Se cortan verduras variadas al gusto en trocitos pequeños (tomates, calabacín, cebolla, perejil, puerros, palmitos zanahorias...) Se sofríen en poco aceite y les ponemos sal, pimienta y jengibre.

Les añadimos un vaso de leche y 5 huevos batidos.

Forramos un molde con masa de hojaldre y vertemos la mezcla.

Lo introducimos en el horno a 180 grados unos 20 minutos. Antes de sacarlo pinchamos con un tenedor en el centro si sale limpio está listo para comer.

*Sonia Morales*

## Croquetas

- Cebolla
- Aceite de oliva una cucharada
- Harina dos cucharadas
- Leche ¼ de litro
- Un huevo
- Pollo que quedo del cocido
- Jamón serrano en trocitos
- Pan rallado

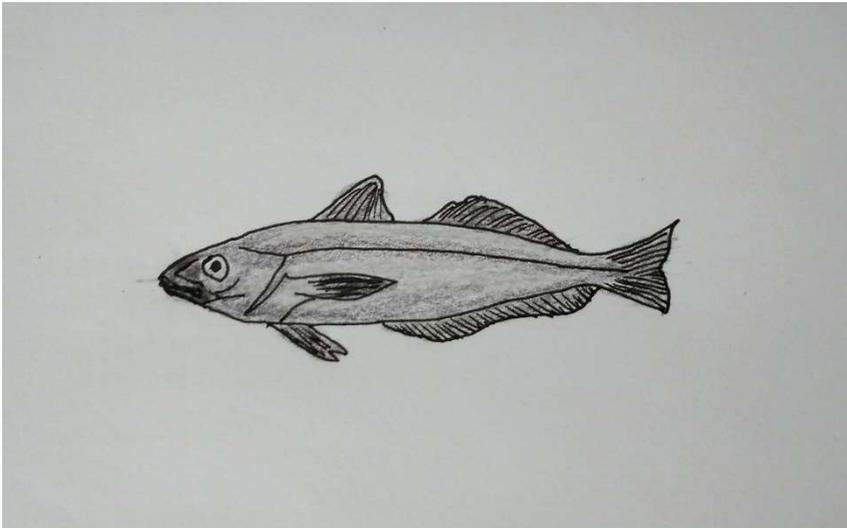


En una sartén grande pochamos la cebolla cortada en trozos muy pequeños con el aceite, le añadimos la harina y la cocinamos bien en el aceite hasta que esté dorada, luego le añadimos la leche poco a poco y removiendo mucho para que no queden grumos. Una vez haya quedado la masa espesa le añadimos el jamón y el pollo en trozos muy pequeños, salpimentamos y le podemos poner un poco de nuez moscada.

Vertemos la masa en una fuente y la dejamos enfriar en el frigorífico tapadas con un film de plástico durante dos horas, cuando la masa este fría formamos las croquetas las pasamos por el huevo previamente batido y por pan rallado. Se fríen en aceite muy caliente.

*M. Carmen Arroyo*

## Recetas de pescados y mariscos



### *Locos en ensalada verde o mahonesa*

Se saca el loco de su concha y se golpea para ablandar, se hierbe hasta que este blando del todo.

Se deja enfriar y se corta en dos medallones, se pica cebolla muy fina y cilantro, se pone encima de locos se rocían con limos abundante o mahonesa.

Se sirve frío con un buen vino.



*Sonia Morales*

## Bacalao al Horno

- 800gr de lomos de bacalao desalado
- 4 patatas
- 2 cebollas
- 2 dientes de Ajo
- Aceite, perejil, pimienta y sal



Si el bacalao no está desalado hay que introducirlo en agua durante 24h, cambiando el agua varias veces. Una vez desalado hay que sacarlo del agua y secarlo.

Las patatas se cortan estilo panadero (rodajas Finas) y se fríen hasta que estén doradas.

La cebolla se pocha en sartén (cocción lenta en aceite)

En un poco de aceite se sella el bacalao (vuelta y vuelta)

En una fuente se prepara una cama con las patatas y las cebollas (previamente salpimentadas)

Se pone el bacalao y se mete al horno diez minutos a 180 grados.

Antes de servir se rocía con ajo sofrito y perejil

*M<sup>ra</sup> Dolores Peña*

## Doradas al horno

- 3 patatas grandes
- 1 pimiento verde y 1 rojo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva extra
- ½ vaso de agua
- 1 tomate
- 2 gajos de limón
- Un vaso de vino blanco
- 2 doradas de ración



Se pelan las patatas y se cortan en rodajas no muy gordas y se ponen en una bandeja de horno untada de aceite. Se corta los pimientos en tiras y se echa por encima de las patatas.

Se salpimenta y se le echa un buen chorro de aceite. Para que no se peguen las patatas se pone un medio vaso de agua. También se trocea un tomate y se pone por encima. Se mete la bandeja al horno precalentado a 180 grados durante unos 20 minutos (cuando las patatas estén doradas y tiernas).

Se les pone a las doradas una rajita de limón en el interior, se salpimentan y se pone encima de la bandeja. Echamos un chorrito más de aceite y el vaso de vino blanco. Introducimos la bandeja en el horno 12 o 15 minutos más y listo para comer

*Ela Mourino*

### *Merluza con arroz*

- Una merluza en rodajas o lomos
- Sal laurel aceite de oliva
- Arroz un puñado por persona
- Dos puerros medianos
- Dos zanahorias media copita de coñac
- Medio vaso de nata



Se cuece la merluza con laurel y sal, cuando este cocida se saca del agua y se pone en una fuente.

En el agua de cocer la merluza cocemos arroz, se escurre y se aparta.

Se pican los puerros y se rallan dos zanahorias. En una sartén con un poco de aceite de oliva se rehogan los puerros y la zanahoria, se salpimentan y cuando están pochados se le pone un chorrito de coñac, cuando se evapore el alcohol añadimos nata al gusto y un chorrito de salsa de soja.

Se presenta poniendo el arroz encima de la merluza y la salsa, queda como un pastel.

*Gloria Cebollero*

### *Rodaballo al horno*

- Una pieza para dos de rodaballo
- Sal
- Aceite de oliva
- El zumo de un limón
- Medio vaso de vino blanco
- Medio vaso de agua



Se pone el rodaballo en la fuente se sala y se echa un chorrito de aceite de oliva, se añade el zumo de limón, el vino y un poquito de agua. Se introduce en el horno precalentado a 180 grados y en diez o doce minutos y listo para comer.

Se le puede acompañar de mahonesa

### *Mayca Fyllón*

### *Calamar en aceite*

- Un calamar por persona
- Ajo
- Granos de pimienta
- Laurel
- Un vaso de vino blanco
- Sal y aceite de oliva

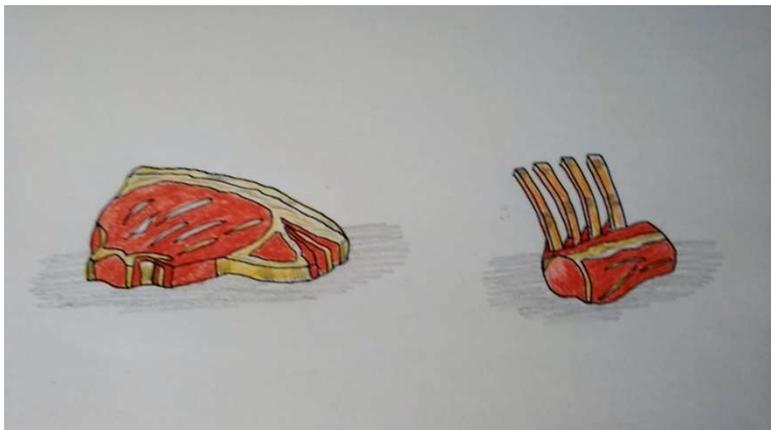


Se limpian bien los calamares, y se sofríen en la sartén con aceite de oliva junto a los ajos a fuego vivo lo suficiente para sellar los calamares.

Le poneos sal, el laurel, los granos de pimienta y el vino, dejamos reducir y listo para servir.

### *Mari Puga*

## Recetas de carnes



### Carne con setas al estilo suizo

- Una cebolla
- Dos ajos
- Dos hojas de laurel
- Una ramita de tomillo y romero
- Un buen chorro de aceite
- Una copita de coñac
- Medio kilo de setas
- 1k de morcillo
- Salpimentar al gusto
- Aceite de oliva



Se sofríe la carne previamente pasada por harina (poca)  
Se retira y en ese aceite se sofríe la cebolla, los ajos, el laurel y el ramillete de romero y tomillo y las setas.  
Se le añade la carne al sofrito y se le pone la copa de coñac y se flamea (se enciende con una cerilla y se quema el alcohol), se cubre de agua y se deja cocer a fuego medio hasta que la carne esté blanda.



*Carmen Lengo*

## Mollejas

- ½ Kg de mollejas
- Ajo, cebolla, perejil y aceite de oliva
- Dos rebanadas de pan tostados previamente

Se ponen las mollejas en un bol con agua bajo el grifo y se limpian bien quitando la piel, la grasa y la sangre. Se pone a calentar una cazuela con agua y sal y cuando empiece a hervir, añadimos las mollejas. Se dejan cocinar unos 40 minutos, 15 si es en la olla exprés.

En una sartén se sofríen dos dientes de ajo, media cebolla y perejil. Todo muy picadito, añadimos al sofrito dos tostadas y lo pasamos por la batidora.

Ecurrimos bien las mollejas y le ponemos el sofrito triturado por encima.

Lo presentamos en una fuente barro para que conserve mejor el calor.

*Carmen Lengo*

## Pollo al ajillo

- Un pollo troceado de corral
- Una cabeza de ajos
- Un vaso de vinagre
- Aceite de oliva y sal



Se sofríe el pollo previamente salado hasta que quede bien doradito, para ello es conveniente hacerlo por partes de esta manera se fríe mejor y no se cuece.

Se pelan los dientes de ajo y se majan en el mortero, cuando están bien machacados los echamos por encima del pollo le añadimos el vaso de vinagre y dejamos cocer removiendo durante diez minutos más.

*Mayra Fyllón*

## Verduras a la parrilla con Hamburguesas

- Pimiento verde
- Zanahoria
- Cebolla
- Carne picada
- Ajo y perejil
- Huevo



Mezclamos la carne picada con ajo, perejil, sal y el huevo, formamos las hamburguesas y reservamos.

Cortamos las verduras en rodajas grandes, lo ponemos todo en una sartén estilo grill con muy poco aceite y lo hacemos a la plancha.

Las verduras pueden variar según gusto: champiñón, tomate, puerros...

*Mari Puga*

## Asadura de cordero lechal al estilo de Almagro

- Se pide en el mercado una asadura de cordero lechal limpia y troceada.
- Aceite de oliva medio vaso
- 3 dientes de ajo
- Unas hojas de laurel
- Sal y vinagre



Se sofríe la asadura con los ajos troceados y el laurel, cuando este bien sofrido de le añade la sal y un buen chorrito de vinagre.

*Mayra Hylón*

## Cordero Asado

- Cordero en porciones
- 1 cabeza de ajo
- Pimienta, romero, tomillo
- Un vaso de vino blanco



- Un vaso de agua
- Sal
- Manteca de cerdo

Pasamos por la plancha las piezas de cordero antes de ponerlo en la fuente del horno. Una vez en la fuente le ponemos un majado de ajos que previamente hemos pasado por la sartén, le añadimos pimienta, romero, tomillo y las hiervas que tengas a mano en ese momento. Lo echamos encima del cordero con un vaso de vino blanco y un poquito de agua y sal. Le damos la vuelta cuando este dorado y añadimos un poquito más de agua y vino.

Mientras se cuece en el horno cortamos unas patatas y las freímos las añadimos al asado unos minutos antes de sacarlo del horno.

Se le puede dar Manteca de cerdo casi al final para que quede con brillo.

*Eloísa Leal*

### *Solomillo de cerdo*

- Un solomillo de cerdo
- Cebolla media
- Un diente de ajo
- Dos zanahorias
- Vino blanco un vaso
- Un chorro de coñac
- Medio vaso de agua
- Una latita de pimientos del piquillo
- Sal y pimienta



Se trocea la verdura y se sofríe junto al solomillo, le añadimos el vino, el agua y el coñac. Sal pimentamos todo y cocemos quince minutos en la olla exprés, sacamos el solomillo y pasamos la salsa, y se la ponemos por encima.

Se puede servir con un puré de patata

*Mayra Ayllón*

## Costillas de cerdo al horno

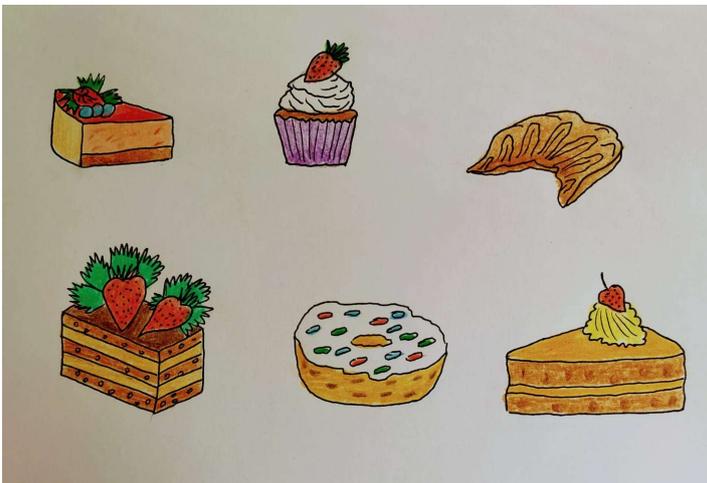
- Un costillar troceado
- Una cabeza de ajo
- Tres hojas de laurel
- Patatas pequeñas
- Una cerveza
- Caldo de carne un vasito
- Hiervas provenzal y pimienta
- Aceite de oliva
- Sal



Se pone en una fuente las costillas y las patatitas peladas, se salpimenta y se añaden las especias, la cerveza y el caldo de carne, se asan durante tres cuartos de hora en el horno a 180 grados.

*Mari Puga*

## Recetas de postres



## Tarta Fransipan

- 125gr de mantequilla crema
- 125gr de Azúcar
- 2 Huevos
- 125gr de Harina de almendra
- 50 gr de Harina de trigo
- Hojaldre
- Mermelada de albaricoque



Batimos la mantequilla con el azúcar y los huevos hasta que quede una textura cremosa. Añadir la harina de almendra y la de trigo y mover lentamente hasta que esté bien mezclado.

En un molde de 26 cm de diámetro por unos cuatro cm de alto ponemos el hojaldre de manera que este quede bien forrado. Añadimos la mezcla anterior y metemos en el horno a 180 grados durante 35 minutos.

Cuando esté listo sacamos y glaseamos la tarta con la mermelada, para ello añadimos algo de mermelada en un bol y lo calentamos en el microondas, para terminar pintamos la tarta con la mermelada.

*Felipe Dueñas*

## Mousse de chocolate con frutas

- 4huevos
- 150g de azúcar
- 250gr chocolate negro
- 200ml nata montada
- 100gr mantequilla
- Nueces y frutos rojos



Se baten las claras a punto de nieve con la mitad de azúcar.

Se baten las yemas con el resto de azúcar, hasta que marquen.

La mantequilla y el chocolate se derrite en el microondas o baño María. Mezclar con las yemas cuando este tibio y luego las claras y por último la nata.

Dos horas de frio, se sirve con las frutitas y las nueces por encima

*Eugenia Muñoz*

## Tarta de manzana francesa

- 1 plancha de hojaldre
- 2 manzanas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 50gr de azúcar
- Un bote de mermelada de albaricoque



Se pelan las manzanas y se cortan en gajos, se ponen a macerar en una mezcla de zumo de limón y azúcar durante media hora.

Se precalienta el horno a 180grados. Se estira el hojaldre.

Pasada media hora escurren las manzanas y se colocan encima del hojaldre, previamente colocado en una bandeja de horno. Para que no se pegue pondremos un papel de horno.

Se introduce la bandeja en el horno durante media hora.

Se saca del horno y se pinta con la mermelada.

*Eugenia Muñoz*

## Tarta de queso

- ½ kg de queso fresco
- 1 bote de leche condensada
- De 370gr
- La misma medida de leche
- Ralladura de limón



Se bate todo junto. Se pone en un molde previamente untado de mantequilla y se mete al horno (precalentado a 180gados).

Media hora después se pincha con un tenedor. Si sale limpio estará hecho, sino se deja en el horno un poco más de tiempo.

Se le puede poner una base de galletas maría triturada.

*Eugenia Muñoz*

## Receta de bizcocho de chocolate

- 125gr margarina
- 125gr de azúcar
- 4 huevos
- 200gr de chocolate negro
- 60gr de harina de trigo
- 60gr de maicena
- ½ sobre de levadura



Poner el chocolate con mantequilla en el microondas para derretir el chocolate, durante dos segundos aproximadamente.

Batir los huevos con el azúcar añadir el chocolate y seguir batiendo, si vemos que está muy espeso podemos añadir la mitad de un vaso de leche o un yogur.

En un recipiente aparte mezclar la harina, la levadura y la maicena. Tamizar con un colador la mezcla de harinas echarlo poco a poco a la mezcla anterior.

Poner todo en un molde engrasado, extendiendo la masa de un modo uniforme.

Introducir en el horno, precalentado a 170 grados, uno 25 minutos.

Para saber si esta hecho pinchar con un tenedor por el centro y si sale limpio está bien si no un poco de tiempo más en el horno.

Decorar con un poco de chocolate negro fundido y unas frutas.

*Eugenia Muñoz*

## Crema de limón

- Tres huevos
- Zumo de tres limones
- 100 gr de mantequilla
- Ralladura de limones
- Dos vasitos de azúcar



Se bate todo y se pone en un molde al baño maría hasta que cuaje la mezcla.

*M. Carmen Trinidad*

## Tarta fitness

- Dos plátanos
- Dos huevos
- 75gr de avena molida
- Dos cucharadas de azúcar o el equivalente de edulcorante
- Una nuez de mantequilla

Se mezclan dos plátanos machacados con dos huevos y 75 g de avena molida. Se puede poner un poco de azúcar o edulcorante.

Se da mantequilla a la sartén y se vierte el contenido

Se pone una tapa y media hora fuego lento.

Un saludable desayuno.



*Martina Hernández*

## Bizcocho de manzana

- 130g de mantequilla blanda cortada en dados y un poquito más para engrasar el molde
- 3 manzanas acidas
- 3 huevos
- 150 g de azúcar
- 30g de brandy
- 200g de Harina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Un pellizco de sal
- Azúcar glas para el final



Engrasar el molde con la mantequilla, precalentar el horno a 180 grados.

Mezclar los ingredientes y verter la mezcla en el molde, poner la manzana pelada y troceada en cuartos en la masa y hornear durante media hora aproximadamente.

*Martina Hernández*

## Repámpanos

- Un vaso de agua templada
- Un vaso de harina
- Un poco de sal
- Azúcar y canela

Se hace una papilla con los ingredientes, se añade el agua que admita la harina, no tiene que quedar muy líquida ni demasiado espesa.

En aceite bien caliente se van poniendo cucharadas de la mezcla y cuando estén doradas se pasan por un plato que hemos preparado con azúcar y canela.

Se sirven con un café o chocolate.

*Eloísa Leal*



## Carne de membrillo

- Un Kilo de membrillos pelados
- Un Kilo de azúcar

Se cuece el membrillo con poca agua, en la olla, unos diez minutos, importante que quede bien cocido.

Se le quita el exceso de agua y se pasa por la batidora, se le añade el azúcar y se cuece a fuego medio removiendo continuamente hasta que toma su color característico y está bien espeso.

Lo ponemos en moldes o tarteras y dejamos enfriar.

*Sari Tovar*



## Tarta de manzana

- Cuatro huevos
- Seis manzanas reineta
- 125 gr de mantequilla
- Un vaso de leche



- Ocho cucharadas de azúcar
- Ocho cucharadas de harina
- Mermelada de albaricoque

Se baten los huevos y le añadimos la harina y el azúcar y removemos, la leche y la mantequilla derretida.

Pelamos las manzanas y las troceamos y las añadimos a la mezcla. Dejamos dos para decorar que cortaremos en gajos finos.

La mezcla la ponemos en un molde previamente untado de mantequilla y decoramos por encima con las dos manzanas que hemos cortado en gajos.

Metemos el molde al horno a 200 grados durante cuarenta minutos.

Cuando esté hecha la sacamos y la cubrimos con la mermelada de albaricoque.

*Ana María Escobar*



**Editado por el ayuntamiento de Villalbilla**

**Plaza mayor, 2.28810 Villalbilla (Madrid)**

**Primera edición Villalbilla 2020**

**Autora de la portada: María Calderón Dueñas**

**Autor de las ilustraciones: José Luis Gárgoles**



*Las recetas de los*  
*La farmacia empieza en la cocina*

*Abuelos*