FICHERO PERSONAL

RECETAS DE COCINA

de

CAÑAVERAL de LEÓN

Contiene platos curiosos, extraños, poco vistos y cocinados, unos probados por mí, disfrutados en viajes y otros degustados por amigos y parientes, o contados por viajeros, gastrónomos, gourmets, aficionados, amas de casa y solterones experimentados.

Bizcocho de nueces y manzanas

Ingredientes

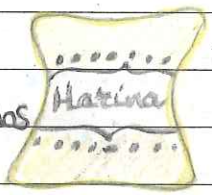
3 huevos tamaño "L"

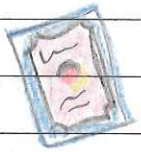
165 gr

125 ml leche entera

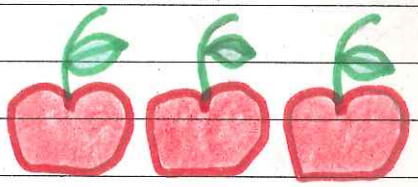
Aceite de oliva 125 ml

Harina para bizcochos 200 gr





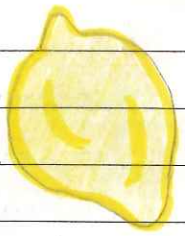
1 sobre de levadura



3 manzanas

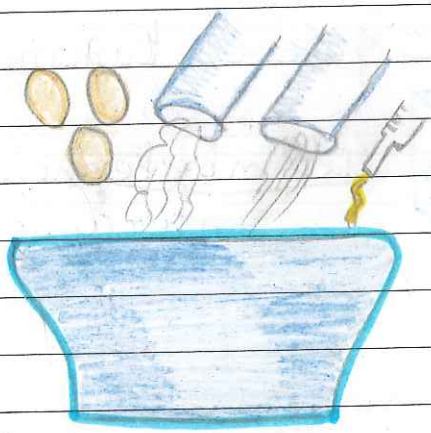
Nueces (las que desees)

1 limón para rallar la piel



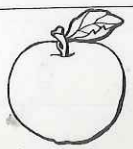
Proceso:

1. Precalentamos el horno a 195°.
En un recipiente batimos: azúcar, una pizca de sal y los huevos hasta dejar una masa homogénea. Añadimos la leche y el aceite y batimos.
Echamos la harina y la levadura junto la raspadura del limón. Batimos hasta no dejar grumos.



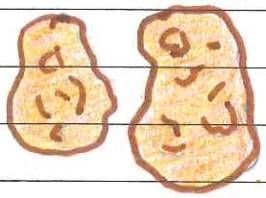
2. Pelamos y cortamos las manzanas en gajos. Pelamos e inharinamos las nueces. Vertemos la masa en el molde e incrustamos las nueces en el interior y decoramos con los trozos de manzana.

3. Coloca el molde en la bandeja del horno durante 25 minutos a 180°.

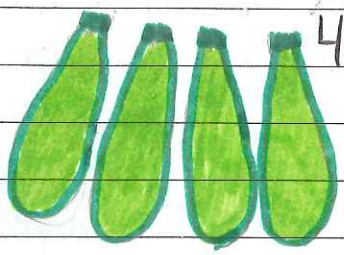


Crema de Calabacín

INGREDIENTES:

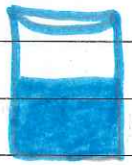


2 patatas grandes

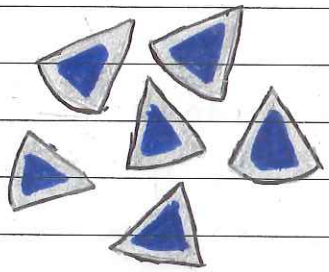


4 calabacines medianos.

1 diente de ajo



Medio vaso de agua.

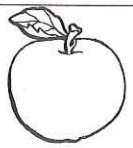


6 quesitos del caserio

50 ml de aceite de oliva.

Una pizca de pimienta negra

2 puñaditos de sal



ELABORACIÓN

1. Lavamos el calabacín y pelamos y cortamos en trozos y reservamos. (También se le puede dejar la piel).

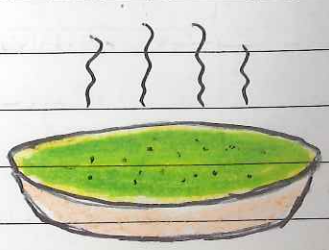
2. Lavamos las patatas y las cortamos a cuadraditos y reservamos. (las patatas en trozos más pequeños que el calabacín porque la patata tarda más en cocer).

3. En una cazuela o en una olla echamos el aceite, cuando esté caliente agregamos las patatas, el calabacín y el ajo y una pizca de sal y sofreímos 5 minutos.

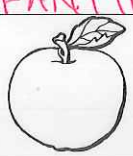
4. Luego agregamos el agua y ponemos a fuego fuerte. Ir removiendo para que no se nos pegue.

5. Cuando empieze a hervir, bajamos un poquito el fuego y dejamos cociendo de 20-25 min. hasta que veamos que las patatas y el calabacín estén ya cocidos. Le echamos la pimienta y la sal al gusto.

6. Agregamos los quesitos y trituramos todo con la batidora.



JUAN MANUEL 3 AÑOS
INFANTIL



SALMOREJO CORDOBÉS

INGREDIENTES:

1/2 Kg de pan del día anterior, sin corteza

2 dL de aceite de oliva

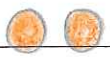
3/4 Kg de tomates maduros pelados

1 diente de ajo

50 cl de vinagre de vino

Al gusto

PARA ADORNAR



Huevo duro picado

Tacos de jamón

ELABORACIÓN:

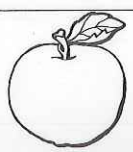
(1) Poner el pan a remojo en agua durante unos minutos, hasta que quede empapado. Escurrir con las manos el agua y colocar en el vaso de la batidora.

(2) Trocear sobre él los tomates y añadir el ajo. Añadir el aceite de oliva, la sal y el vinagre. Batir durante seis o siete minutos, hasta que quede una masa homogénea.

(3) Probar de sal y vinagre, rectificar si hiciera falta y triturar de nuevo hasta que resulte una crema finísima.

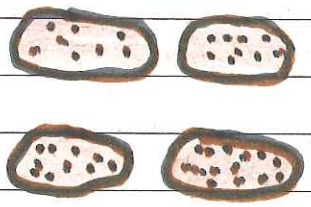
Nota: El salmorejo debe refrescarse y hay que dejar asentar los sabores, por lo que es necesario mantenerlo en la nevera al menos una hora antes de comer. Se sirve con los dados de jamón y el picadillo de huevo.

ANTONIO 5 AÑOS
INFANTIL

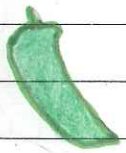


PATATAS A LO POBRE

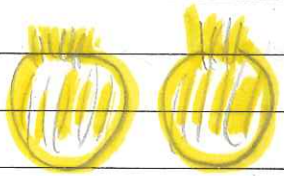
Ingredientes:



4 Patatas medianas.

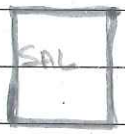


1 pimiento Verde

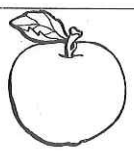


2 Cebollas

Aceite de oliva Virgen



Sal.



ELABORACIÓN:

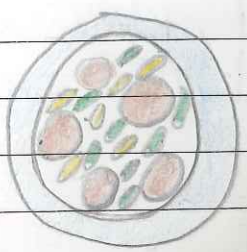
1. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas medianas.
Las cebollas se cortan por la mitad y en tiras, al igual que el pimiento.

2. Se pone una sartén al fuego, cuando coja algo de temperatura se añade el aceite de oliva (3 o 4 cucharadas).

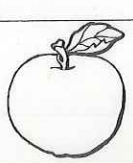
3. Añadimos las patatas, las cebollas y el pimiento.
Tapamos con una tapadera de las que tienen agujeros y dejamos que se vayan haciendo poco a poco a fuego suave.

4. Al cabo de unos diez/quince minutos le damos la vuelta, cuidando que no se rompan. Aprovechamos para darles el punto de sal.
Podemos subir un poco el fuego para que se doren ligeramente las patatas que están en la base y luego volvemos a bajar el fuego.

5. El truco de estas patatas es que queden entre fritas y cocidas, algunas de ellas ligeramente doradas en los bordes y que se deshagan en la boca.

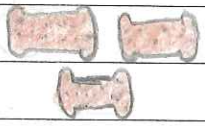


JESÚS 3 AÑOS
Infantil.



TARTA DE QUESO.

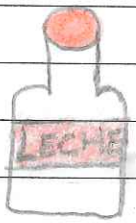
Ingredientes:



1 Paquete de galletas

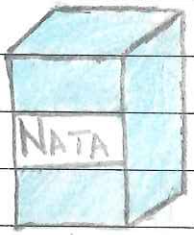
1 vaso de azucar

3 o 4 cucharadas de Mantequilla

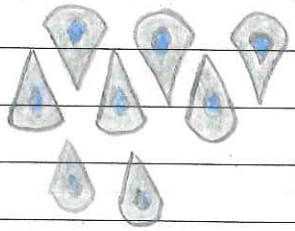


1/4 vaso de Leche

500 gr Queso Crema



1 Litro de Nata



8 quesitos tipo caserio

1 sobre de cuajada

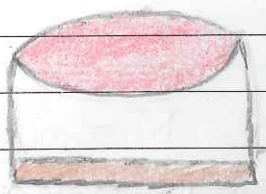
Mermelada de (Fresa para decorar.)

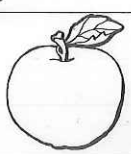
Elaboración:

1. Trituramos las galletas con la mantequilla y la leche (para hacer la base de la tarta).
2. La pasta o mezcla que a salido del paso anterior la aplastamos bien sobre un molde.
3. Mezclamos los demas ingredientes en una olla o cazo y batimos con la batidora; a continuación la ponemos en el fuego (fuego lento) sin dejar de remover asta que coja cuerpo; y retiramos del fuego
4. Echamos en el molde que tenemos preparado con la base de galleta, y metemos al frigorifico 4 o 5 horas.
5. Sacamos el postre de la nevera y echamos la mermelada de fresa para decorar y ya esta listo para comer.

ÁNGEL 3 AÑOS

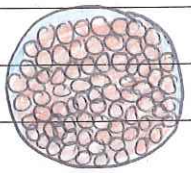
INFANTIL



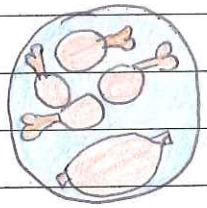


PUCHERO

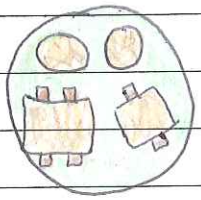
INGREDIENTES:



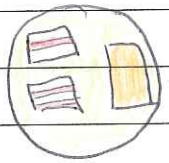
4 puñados de garbanzos



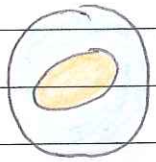
4 muslos de pollo y una carcasa



Huesos salados y costillas saladas.

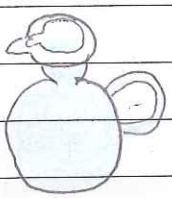


Tocino fresco y tocino añejo.



Una patata.

Agua.



Sal.

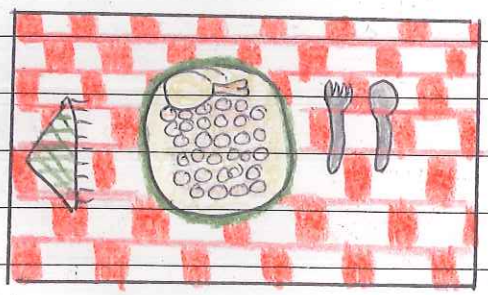
PROCESO:

1. Poner en remojo los garbanzos la noche anterior.

2. Hervir los garbanzos y espumarlos.

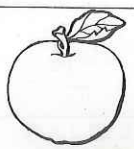
3. Añadir los muslos y la carcasa de pollo, los huesos salados, el tocino fresco y el tocino añejo, dejamos hervir y volvemos a espumar.

4. Añadir la patata troceada y la sal, tapamos la olla y dejamos hervir 55 minutos.

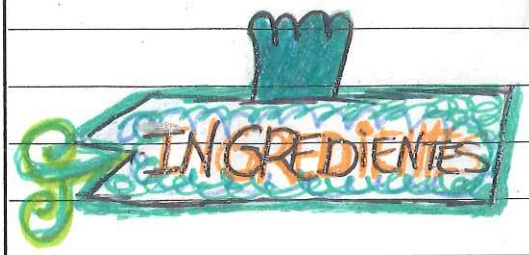


¡Listo para comer!

MANUEL 5 AÑOS
INFANTIL



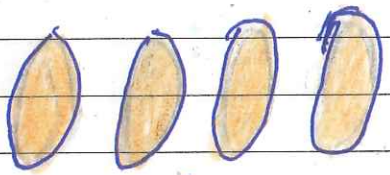
HUEVOS NEVADOS



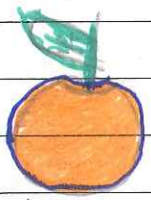
1 PAQUETE DE FIAN

2 LITROS LECHE

4 HUEVOS

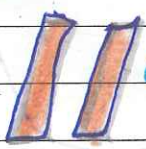


1 YEMA



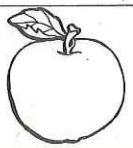
CASCARA DE LA NARANJA

1/4 AZUCAR



2 PALOS CANELA EN RAMA

PIZCA CANELA



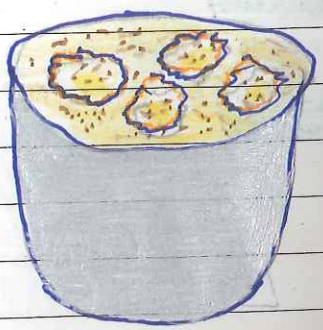
Proceso

1 Poner la leche a calentar con la cascara de naranja y la canela.
Cuando la leche este hirviendo ; se ponen las claras a punto de nieve y se cuecen en la leche. Se van poniendo en un recipiente y se reservan.

2 A continuación en esa leche le agregamos las 4 yemas, el paquete de Flan y la azucar, lo removemos bien hasta conseguir las que serían las natillas.

3 Que a continuación las echaremos en un recipiente que iremos poniendo las claras cocidas que anteriormente reservamos y le echaremos por encima la otra yema que teníamos reservada. A cada clara se le hira echando una pizca de yema con una brocha y un poquito de canela.

Una vez que esten frías ¡Listas para Comer!



CESAR 4 Años
Infantil

ROSCOS DE VINO

INGREDIENTES

3 Huevos

3 Cascarones de aceite.

3 Vasos de Vino.

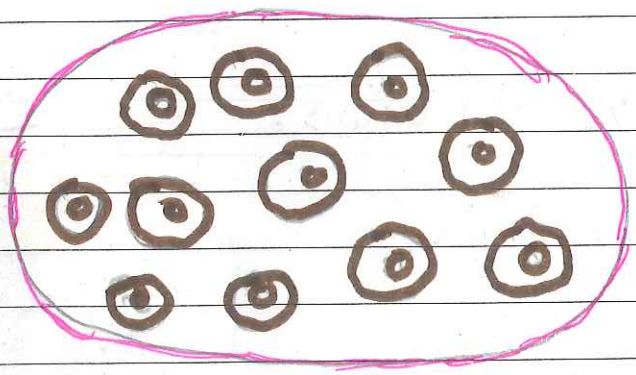
3 Vasos de azúcar.

3 cucharas pequeñas de bicarbonato.

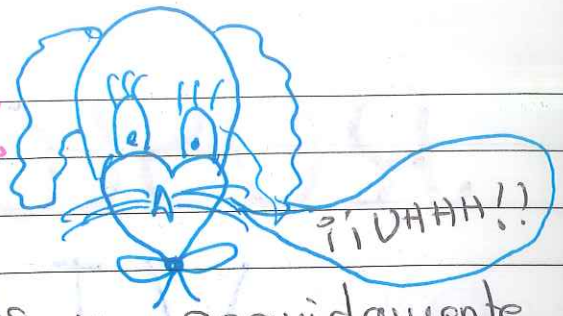
1 cucharadita de canela.

Rayadura de Naranja.

1 Kg. de Harina.



ELABORACIÓN:



-Se baten los huevos y seguidamente se incorpora el aceite sin dejar de batir, seguidamente el ~~vino~~, el azúcar, la canela y el bicarbonato.

-Cuando tengamos todo bien batido se agregará la harina poquito a poco hasta conseguir que la masa no se nos quede pegada en las manos.

-Cogeremos bolitas de masa y le haremos la forma para seguido hechar al aceite y envolverlos en azúcar y canela.

¡¡Espero que os guste!!

Carmen ☺. 9 años.

4º de primaria.

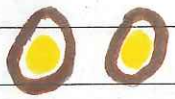
TORRIJAS

INGREDIENTES:

- 1 barra de pan para torrijas;

- 1 litro leche entera;

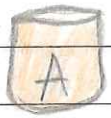
- 2 huevos;



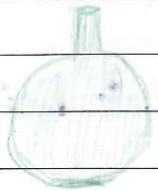
- 1/2 rama canela;

- canela en polvo;

- azúcar;



- aceite de girasol o de oliva suave.



ELABORACIÓN:

1. Cocer la leche con dos cucharadas de azúcar y la rama de canela durante 10 minutos a fuego suave, con cuidado que no se caiga.

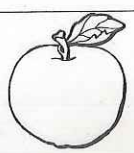
2. Batir los huevos en un plato hondo. Preparar un plato con papel de cocina y otro con azúcar mezclado con canela en polvo a gusto.

3. Cortar el pan en rebanadas de dos dedos de grosor. Repartirlas en una fuente baja y empaparlas en leche.

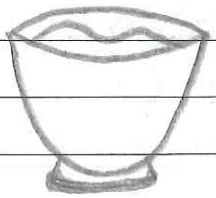
4. Calentar aceite abundante en una sartén. Escurrir muy ligeramente las torrijas sin apretarlas (tienen que conservar la leche, pero no chorrear), pasarlas por el huevo ayudandose por unas palas y freirlas en aceite muy caliente. Sacarlas al plato con papel para que pierdan el exceso de grasa.

5. Pasarlas finalmente por el azúcar con canela y..... a comer ☺ ☺ ☺

MARINA. 8 AÑOS. 2º DE PRIMARIA

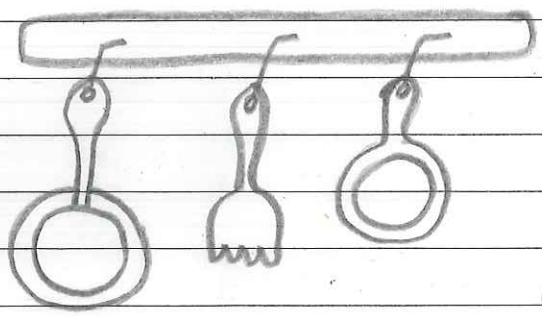


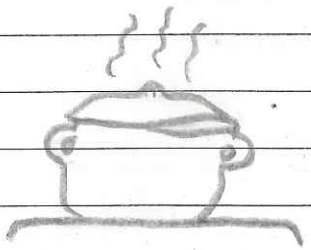
"POLEA"

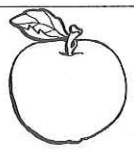


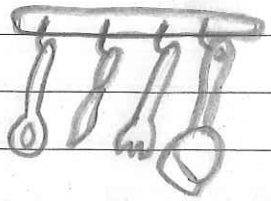
Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina
- $\frac{1}{2}$ l. de leche
- La cáscara de un limón
- Canela en rama.







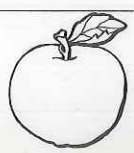


Elaboración:

Se pone en una cazuela al fuego la leche, se le agrega la harina, la cáscara de limón, la canela y se cuece lentamente. No dejar de remover con una cuchara de madera hasta conseguir una consistencia similar a la de una papilla.

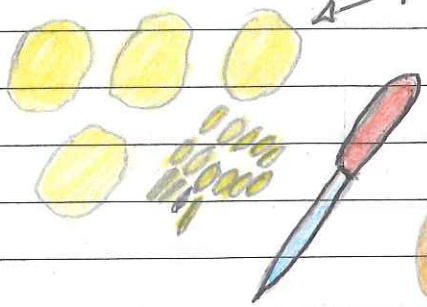
ALBA, JUAN y LOLA

7 años 2º de primaria.



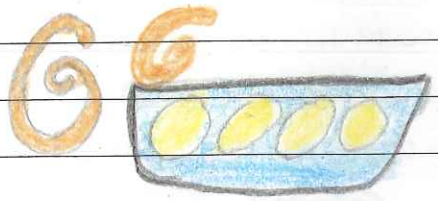
Migas con chorizo (opcional)

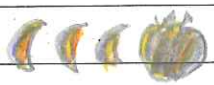
INGREDIENTES



Patatas

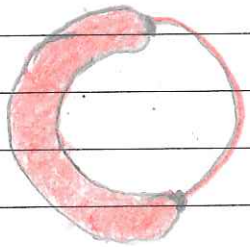
Pelar, Lavar y cortar en ruedas las Patatas



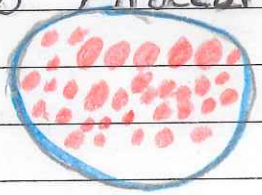


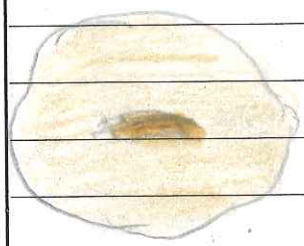
Ajos

SAL



Chorizo, Trocear y reservar



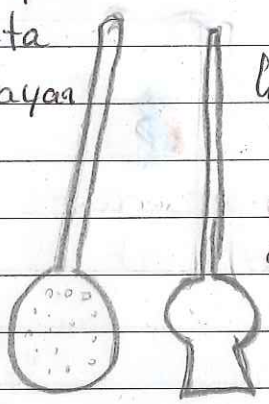


PAN, Partir en trozos pequeños y reservar.

Saltear con

ELABORACIÓN...

Después de lavar y pelar las patatas las pondremos a freir junto con los dientes de ajo y sal (con piel). les abrimos una raja al medio y así evitaremos que salten. Cuando notemos que las patatas están blandas, retiramos parte del aceite de la sartén y añadiremos el pan al cual añadiremos un poco de agua con sal para remojar este, comenzamos a picarlas con una paleta se vayan

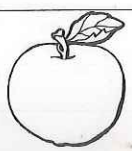


hasta que el pan y las patatas haciendo una mezcla a la que poco después añadiremos el chorizo, mezclándolo hasta ser una mezcla que no esté ni muy seca ni muy empapada.

* Importante retirar todo el aceite que podamos después de freir las patatas.

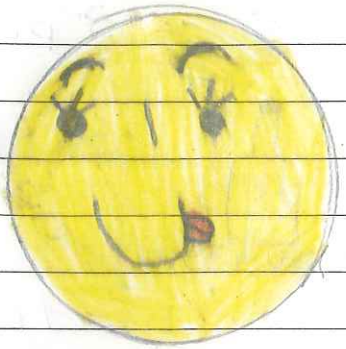
Migas listas :)

Antonio 4° de primaria 10 años.



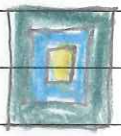
EMPANADA DE ATUN

Ingredientes:

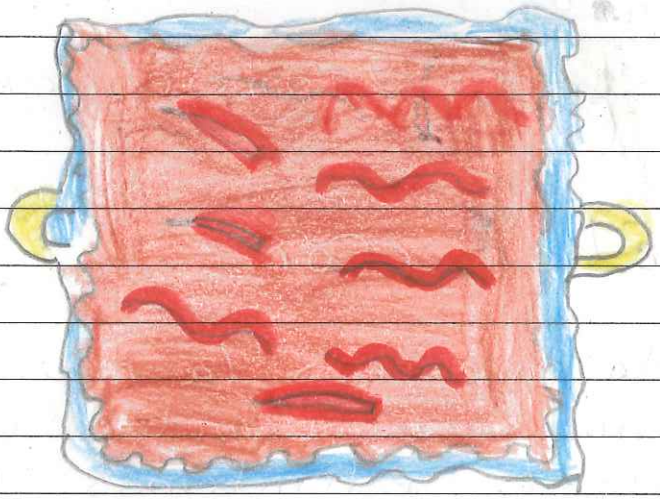


Aceite

Cerveza



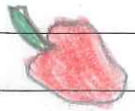
levadura



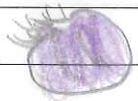
Para la masa:

Se mezclan todos los ingredientes en un bol se amasan muy bien.

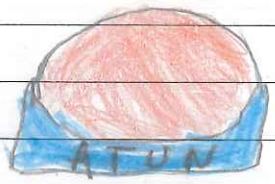
Para el relleno:



3 pimientos rojos



3 cebollas grandes



1 lata de 800 gramos de Atun

2 tomates grandes

Elaboración:

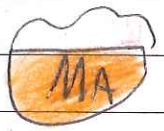
Cuando amasemos la masa la separamos a la mitad con un rodillo la estendemos y la pondremos en la bandeja del Horno se sofrien los pimientos, Cebollas y tomates todo cortado pequeño cuando esten se le mezclara el atún y se destiende encima de la masa con la dra mitad se hara lo mismo se destiende con el rodillo y se colaca encima del sofrito se sellaran los bordes y se pinchara la masa para que no hinfle, en el horno 180º hasta dorar

Beatriz 1º de primaria
7 años

PERRUNILLAS

* UTENSILIOS
  - Bol para mezclar los ingredientes
  - Papel de horno.
  - Pincel para bañarlas con clara de huevo.

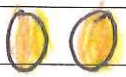
* INGREDIENTES:

250gr. manteca de cerdo 

500gr. harina

150 gr. azúcar blanca

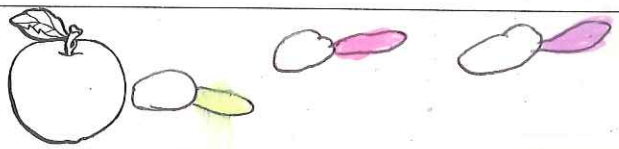
Ralladura de 1 limón pequeño

2 Huevos 

1 cucharadita de canela molida

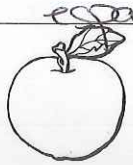
1 pizca de sal

3 cucharadas de azúcar para decorar.



¿Cómo hacerlas?

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Lava y ralla la piel del limón (sólo la parte amarilla). Reserva esta ralladura de limón.
3. Derrite la mantequilla en el microondas ligeramente. Esto te permitirá trabajarla mejor.
4. Bate la mantequilla con el azúcar hasta que esta se integre (puedes utilizar un batidor de varillas manual).
5. Incorpora las 2 yemas de huevo. Reserva las claras para usarlas más adelante. Añade también, la ralladura de limón y mezcla todos los ingredientes.
6. Agrega la harina, la sal y la canela. Trabaja la mezcla con las manos hasta obtener una masa uniforme y que no se pegue a los dedos.
7. Forma bolitas con las manos y aplástalas un poco. Intenta que sean todas del mismo tamaño para que se horneen de manera uniforme.
8. Engrasa la placa del horno con mantequilla para que no se peguen las pepitillas. También puedes emplear el papel de horno.
9. Dispón las pepitillas sobre la placa dejando algo de espacio entre ellas.

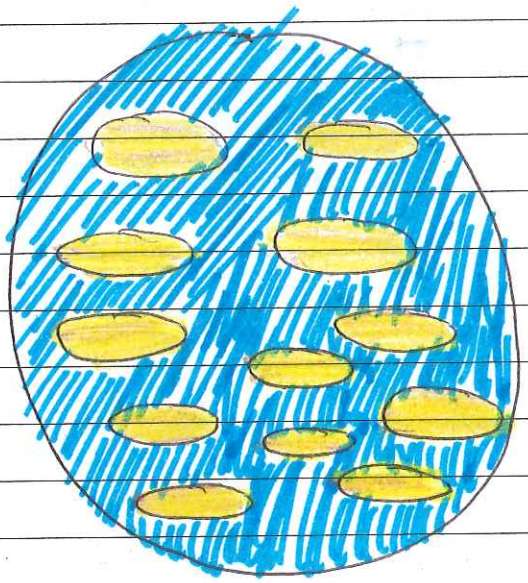


10 Píntalas con la clara del huevo y espolvoréalas con azúcar por encima.

11 Hornea las pastas a 180°C durante unos 20 minutos.

12 Cuando la parte de arriba esté doradita ya estarán listas. Retíralas de la bandeja con una espátula y déjalas enfriar sobre una rejilla.

13 Y por último ¡a disfrutar!!!



3º PRIMARIA.

LAURA MUÑOZ PARRILLO

BUÑUELOS

INGREDIENTES

Sal

Levadura (Masa madre)

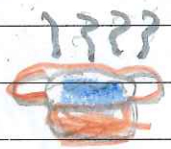
1/4

Harina

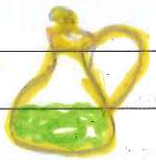
1K

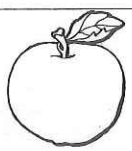
Agua templada

???



Aceite





ELABORACIÓN

Buñuelos

Se coge la masa madre y se deshace con el agua, se agrega harina y sal. Se amasa hasta que la masa no se pegue, se deja reposar (se digo la masa) hasta que se duplique su cantidad. Se cogen bolitas y se estiende con las manos hasta que quede una masa fina se frien en aceite muy caliente.

¡Con chocolate mejor!

😋

carla 2º primaria

LAZO

Ingredientes:

6 Huevos

3 cascarones de huevo. "Que lo usaremos como medidor para añadir el aceite."

1 Cascaron y Medio de aguardiente. "Usaremos el cascaron como medida."

Aceite

Medio kilo de Azúcar

1 cucharada de Bicarbonato

Raspaduras de Limón o naranja

Zumo de limón o naranja.

Harina.

Elaboración:

Se coge un bol, se baten los huevos, a continuación se le van echando los ingredientes y se van batiendo, dejando la masa más bien blanda.

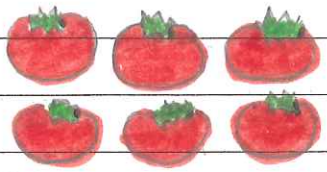
Se pone la sartén con el aceite calientes, se coge un poco de masa, hacemos forma de bola y se fríe.

Iván 3º Primaria.

GAZPACHO ANDALUZ

* Ingredientes:

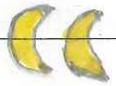
* 1 KILO DE TOMATES



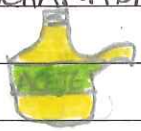
* 1 PIMIENTO VERDE Y 1 ROJO.

* 1 PEPINO

* 2 DIENTES DE AJO

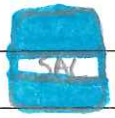


* 2 CUCHARADAS DE ACEITE



* 1 CUCHARADA VINAGRE

* SAL AL GUSTO.



* CULANTRO (OPCIONAL)

* ELABORACIÓN: SE PELAN LOS TOMATES Y SE PICAN DENTRO DEL VASO DE LA BATIDORA, SE AÑADEN LOS PIMIENTOS Y EL PEPINO PELADO. SE PELAN LOS AJOS Y SE AÑADEN TAMBIÉN LUEGO SE LE ECHA EL ACEITE, LA SAL Y EL VINAGRE Y SE MUELE TODO

NEREA 7 AÑOS

2º PRIMARIA

PASTEL de CARNE

Ingredientes:

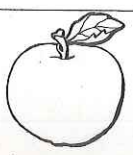
- Carne picada
- Puré de patata
- Tomate frito
- Cebolla
- Mantequilla
- Sal
- Queso rallado

Elaboración:

1º Sofreir la cebolla y el tomate, cuando esté pochado se añade la carne picada y se frie.

2º Se hace el puré de patata, poniendo a hervir patatas con sal, una vez cocidas se baten y se hace el puré poniendo mantequilla.

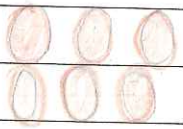
3º Se pone en un recipiente una base de puré otra de carne, encima otra de puré y otra de carne.
Se pone a gratinar en el horno con el queso rallado, y una vez gratinado ya se puede servir.

ALEXIS  3º primaria

FLAN de HUEVO

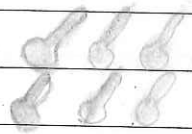
INGREDIENTES:

- 6 HUEVOS



- 1/2 litro de leche.

- 6 cucharadas de azucar.



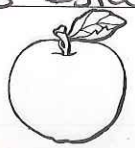
- Caramelo liquido para el fondo aunque también se puede hacer quemando azucar

ELABORACION:

Batir los huevos y añadir el azucar mezclar bién, añadimos la leche poco a poco sin dejar de remover. En uno o varios moldes dependiendo de donde se ponga hacer ponemos en el fondo el caramelo y añadimos la mezcla. Lo puedes poner en varios moldes al baño María en el horno estaran listos si al pinchar sale la aguja (vienen muy bien las de hacer punto) Sale limpia.

Yo prefiero usar una flanera (molde para hacerlo) y al baño María entre 20 ó 30' en la olla exprés estará listo.

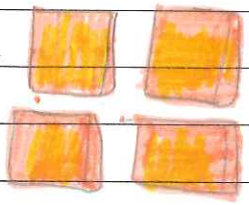
IZEL



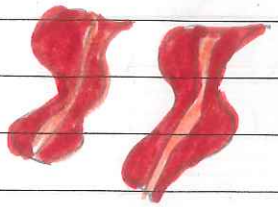
3º primaria.

Pastel de Bacon y Queso.

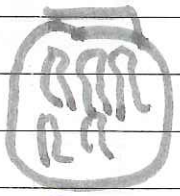
Ingredientes:



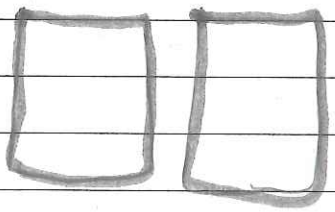
Pan Bimbo



Bacon



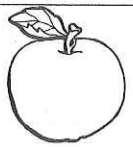
Queso Rayado



Lonchas de Queso

Mayonesa

¡Y Ahora a cocinar!



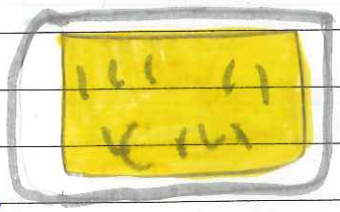
Elaboración:

- Vamos poniendo 1 capa de pan Bimbo le untamos mayonesa le ponemos una capa de Bacon y otra de Queso en lonchas

- Y así sucesivamente hasta llegar a la capa final del Bimo le echamos mayonesa por arriba y por abajo al Bimbo y le echamos el queso rallado y una pizca de oregano.

- Luego cuando ya este listo nos lo podemos comer¡que no que es broma!! JaJaJa.
  Calentamos el horno a 140 grados y esperamos 30 minutos y ya estaria listo para comer.

¡¡Que hambre!



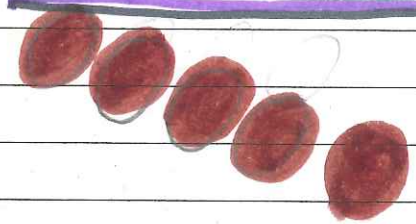
¡A comer!

Teresa 10 años
5º Primaria.

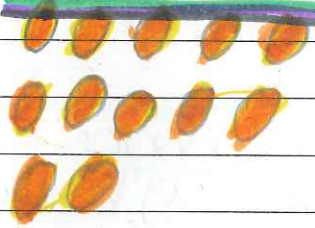
TORTILLA DE PATATAS.

INGREDIENTES.

1Kg de patatas



12 huevos



3 dientes de ajo

Perejil

Sal

Cebolla

¡A COCINAR!

ELABORACION.

1. Se pelan las patatas, se lavan y se trocean.

2. Se fríen y se hechan en un bol grande, mezclamos los huevos y las patatas y añadimos una pizca de sal. Y empezamos a remover bien.

3. Elegimos nuestra sarten más grande. La ponemos en el fuego y añadimos un buen aceite de oliva virgen extra.

4. Introducimos las patatas cortadas y ya saladas y dejamos que se cocinen durante aproximadamente veinte minutos a fuego lento.

5 Mientras se están friendo, en el bol donde luego vamos a batir los huevos, echamos las cebollas peladas y cortadas.

6 En otra sarten calentamos aceite de oliva y añadimos los trozos de cebolla.

7 Cuando la cebolla y las patatas esten cocinadas añadimos las patatas y las cebollas al huevo batido.

8 Mezclamos todo, y lo echamos a la sarten y esperamos a que cuaje. Y damos la vuelta por ambas caras.

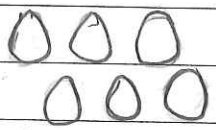
9 Ya esta lista para comer.

Marta. 11 años

5 de Primaria.

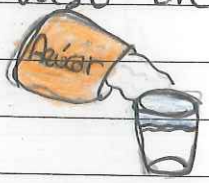
BIZCOCHO DE MI MADRE.

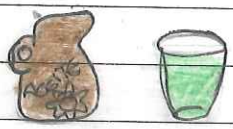
* Ingredientes:



6 huevos

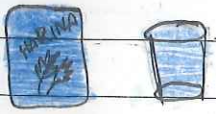
1 vaso de azúcar





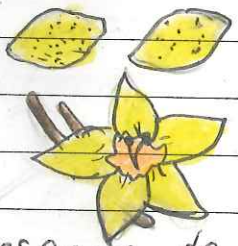
1 vaso de aceite de girasol.

1 vaso de harina



1 sobre de levadura

Zumo de limón

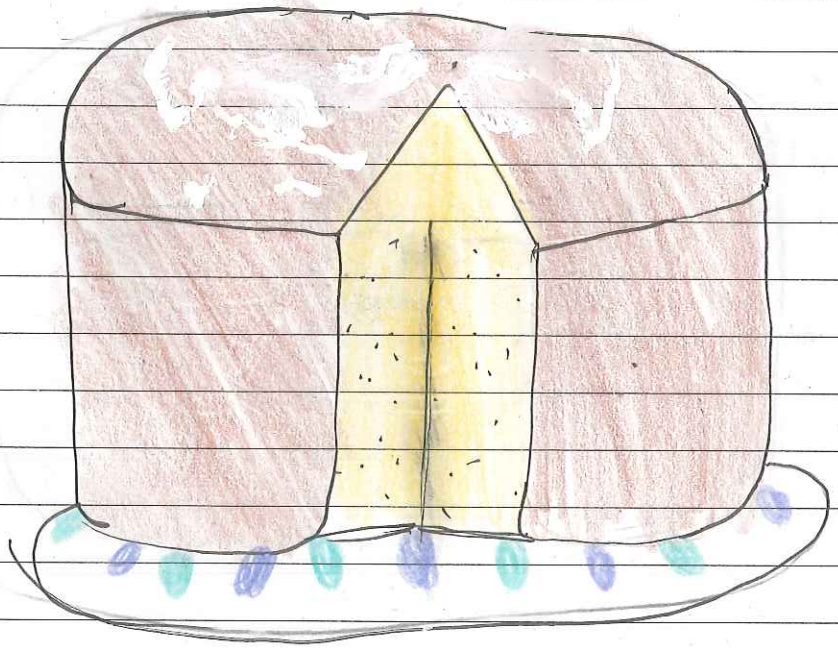


y esencia de vainilla.

* Elaboración:

Se separan las yemas de las claras y se montan a punto de nieve, después se le agregan las yemas y se continúa

batiendo, se le van agregando el resto de los ingredientes sin dejar de batir. Cuando la mezcla esté bien integrada se vierte en un molde previamente engrasado y se mete en el horno precalentado a 170° durante 35 minutos.
Cuando el bizcocho esté templado se desmolda y se espolvorea con azúcar glas



Elena e Inés
6º y 1º ESO.

CAÑOTES.

* Ingredientes:

2 huevos.

1 vaso de aceite.

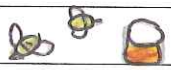
1 kg de harina.

2 vasos de vino.

Canela.

Matalauva.

Bicarbonato.

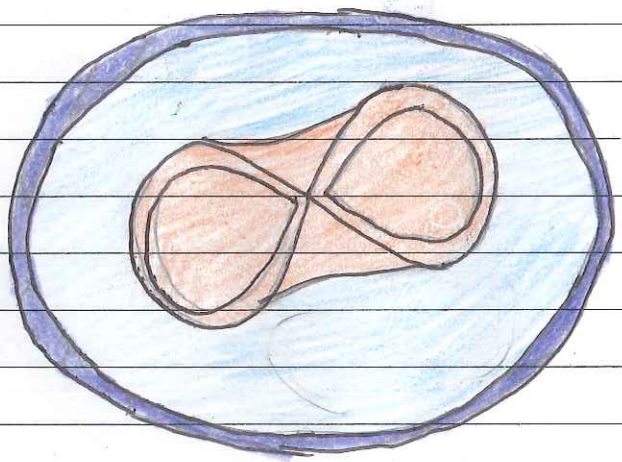


Miel.

* Elaboración.

Se coge 1 kg de harina y se echa en un recipiente, calientas 1 vaso de aceite y se lo echas hirviendo a la harina, todo junto se remueve, hasta formar una

masa, con la que vamos a hacer los gañotes, y se echa, (en el centro) 2 huevos, luego se echan 2 vasos de vino templado, un poco de canela y matalauva, y una cucharada de bicarbonato.
Se deja reposar la masa unos minutos, y después, se les hace la forma característica y se fríen en aceite de oliva.
Al terminar podemos añadirles miel o azúcar, (opcional).



CARMEN PLAZA VÁZQUEZ.

6º E.P.

Tarta de manzanas.

* Ingredientes:

1 Kg de manzana

4 huevos

1 vaso de agua

1 vaso de azúcar

Un vaso de aceite

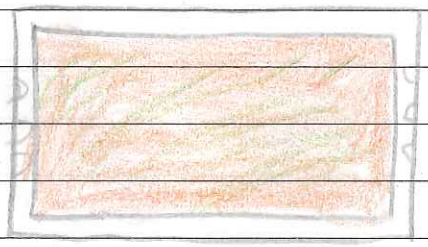
Un sobre de polvo para hornear

2 vasos de harina

- Elaboración:

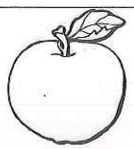
Ponemos los ingredientes en el cuenco, menos la harina los mezclamos con la batidora y poco a poco ponemos la harina. El horno tiene que estar caliente, rallamos las manzanas, lo ponemos en una hoya pequeña, le ponemos canela y lo ponemos al fuego hasta que se

Blandea la manzana. Lo dejamos un poco para que se enfrie y mientras ponemos la mitad de la masa en el horno. Dejamos la masa que crezca y cuando esta casi echa ponemos la manzana y amasamos por toda la masa y ponemos la otra mitad de masa por encima. Lo metemos al horno y la dejamos hasta que se haga la masa de encima y cuando esta lista la sacamos del horno y la dejamos que se enfrie y cuando esta fria le ponemos por encima azucar glas.



Mihai Popovici Constantin.

6º E.P.



ARROZ CON LECHE

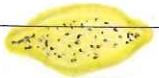
INGREDIENTES

- 1 LITRO DE LECHE

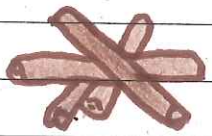
- 250g DE ARROZ

- 100g DE AZÚCAR

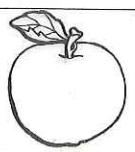
- 1 LIMÓN



- 1. CANELA EN RAMA



- 2 CUCHARADAS DE CANELA EN POLVO

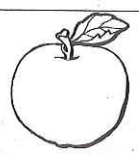


ELABORACIÓN

Pon en un cazo al fuego con abundante agua y cuando comienze a hervir echa el arroz. Déjalo 10 minutos y apaga el fuego. En otro cazo pon a fuego lento la leche y el azúcar dándole vueltas para que se disuelva. Cuando la leche comienze a hervir, añade el arroz escorrido, el azúcar la canela en rama y la piel de limón cortada. Finalmente, Déjalo hervir suavemente durante 15 minutos, después de los cuales lo echarás a una fuente plana, espolvoreándolo con la canela molida.
Servir frío.

CRISTINA MUÑOZ VÁZQUEZ

1º ESO



Picadillo de pechuga

- Ingredientes.

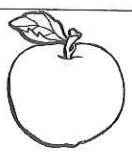
1 pechuga de pollo

1 bote de tomate enbotellao

1 Cebolla fresca

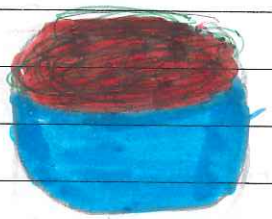
Unas ramas de culantro

- Aceite
- Vinagre
- Sal



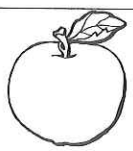
ELABORACIÓN

Se coge la pechuga se hace filete y se asa. Se le añade el tomate en un bol, y se pica, se le añade la cebolla y el cilantro picados y la pechuga cortada en tacos y se aliña al gusto.



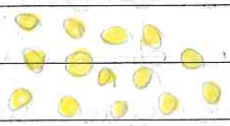
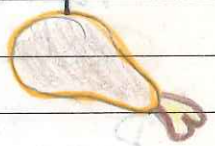
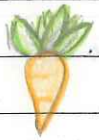
María Jesús Sánchez

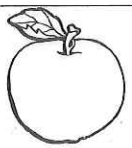
1º E.S.O



CUS-CUS CON VERDURAS Y POLLO

- INGREDIENTES:

- 250 gr. de cus-cus 
- 1 Pechuga de pollo 
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 1 zanahoria 
- Canela
- Cúrcuma
- Curry
- Sal
- Pimienta
- Aceite



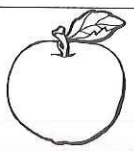
ELABORACIÓN:

- Cortar toda la verdura en trozos pequeños. En primer lugar echar la cebolla y dorarla un poco, después añadir los pimientos y la berenjena y por último la zanahoria. Salpimentar al gusto y dejar la verdura unos 10 minutos a fuego lento. Cortar la pechuga en pequeñas tiras, añadirla a la verdura y sazonar con una cucharada de curry, otra de cúrcuma y otra de canela. Cocinar hasta que veamos que la pechuga está hecha.

- Para preparar el cus-cus, lo echamos en un vaso, nos fijamos en el volumen que ocupa y llenamos otro vaso de agua con el mismo volumen. Hervimos el agua y retiramos el cazo del fuego, en ese momento, echamos el cus-cus junto con un chorrito de aceite y removemos hasta que el agua quede absorbida.

- Para finalizar, mezclamos nuestras verduras con el cus-cus y calentamos todo.

¡¡A comer!!



JOSE FLORENCIO
MAESTRO E.F.