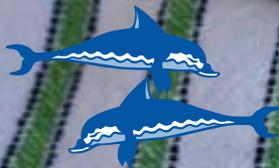


Recetas contra el fuego



GRUPO ECOLOGISTA MEDITERRÁNEO

Recetas contra el fuego | GEM

GRUPO ECOLOGISTA MEDITERRÁNEO

Recetas contra el fuego

Promueve y edita: Grupo Ecologista Mediterráneo - www.gem.es

http://www.gem.es/concurso_recetas/concurso_recetas.html

Coordinadora: Rosa López López.

Textos y recetas: Autores.

Revisión y edición de textos: Antonio Zapata.

Con la colaboración de: José Torrente Andreo, Antonio Zapata, Carlos de Paz, Manolo Carmona Powell, Antonio Fernández Compán, Laura Fuentes Molina, Escuela de Hostelería (I.E.S. Almeraya), Juan Sánchez, Paco Tijeras.

Fotografía de cubierta: Manuel Carmona Powell.

Montaje foto Juan Luis Cano: Paco Sánchez Tijeras.

Firmas invitadas: Carlos de Paz, Toni García, Antonio Zapata, Pepe Rivera, Juan Manuel Sánchez (Masterchef), Juan Luis Cano, Pepe Céspedes, Alfredo Casas, José Torrente, Marta Soler y Antonio Fernández.

Diseño de carátula y maquetación: Kentia Estudio - www.kentiaestudio.com

Depósito legal: AL 650-2014

Primera edición: 2014.

Este recetario puede utilizarse para uso social. Ninguna parte puede utilizarse con fines comerciales o lucrativos sin el consentimiento expreso del Grupo Ecologista Mediterráneo.

Agradecimientos: A todos los participantes por su imprescindible papel en esta campaña. A los miembros del jurado por su tiempo, su tesón y sus conocimientos. A la Escuela de Hostelería por dar sustento y hálito a este concurso y por compartir sus objetivos. A Manuel Carmona Powell por su ansia de perfeccionismo que mejora el resultado final. A Carlos de Paz por ayudarnos a que las fotos hagan apetitosos los platos con su enorme sapiencia. A Laura Fuentes por su dedicación y su capacidad para plasmar toda la información. A Pepe Torrente por su ilusión, su saber hacer y su complicidad para que todo funcione. A Pepe Vique por su sustento a la cocina almeriense y la transmisión de ese conocimiento. A los alumnos de la Escuela de Hostelería por aportar frescura e ilusión. A los amigos del GEM y a las firmas invitadas, que han querido apoyar este concurso y la campaña contra los incendios que lo motiva todo. Todas y cada una de las recetas aportan calidad, sabor, frescura, pero por encima de todo tienen el valor de aportar razones para evitar los incendios forestales. Y, por supuesto, gracias a la buena gente del GEM que ha trabajado por este libro, han cocinado, fotografiado, escrito, diseñado, pensado y empujado. Sin todos ellos no habría sido posible.

Recetas contra el fuego

Una apetitosa alternativa
a las barbacoas en el monte



Recetas contra el Fuego es una iniciativa del Grupo Ecologista Mediterráneo surgida de la necesidad de extremar las precauciones en la batalla contra los incendios forestales. El dato de que el 57 por ciento de los incendios forestales tiene su origen en negligencias o en descuidos es lo suficientemente elocuente como para abordar este frente de actuación. Recetas contra el fuego no es ni más ni menos que un intento de proponer a los almerienses, a los usuarios de los montes en general, una forma de disfrutar de los espacios naturales sin aportar elementos de riesgo, especialmente graves en épocas como el verano, cuando la sequedad es extrema y la posibilidad de que se produzca un incendio se multiplica. Son recetas para disfrutar, pero sobre todo para prevenir, y desde el GEM se lanzan con la esperanza de que ninguna barbacoa, ningún fuego encendido para cocinar, originen nuevas catástrofes ambientales en nuestra provincia.

Jurado del concurso



Antonio Zapata

Reconocido gastrónomo almeriense que ha publicado numerosos libros sobre el arte del buen comer. Es además articulista en varias publicaciones y un decidido colaborador con la defensa del medio ambiente.



José Torrente Andreo

Es presidente de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Almería. Profesor de la Escuela de Hostelería (IES Alhamilla) y director de cocina de varios establecimientos hoteleros. Un maestro de la gastronomía.



José Vique

Director de la Escuela de Hostelería (IES Almeraya) y un excelente conocedor de la gastronomía provincial. Desde su responsabilidad trasmite a los alumnos los secretos y beneficios de la Dieta Mediterránea.



Isabel Quero

Es miembro de la Junta Directiva del Grupo Ecologista Mediterráneo, del que es tesorera. Con fuertes vínculos con la provincia y el medio ambiente, desarrolla una intensa labor como técnica en cooperación al desarrollo.

Participantes: (por orden de participación): Carmen Maldonado, Ettore Cioccia, Trinidad Cabeo, Giacomo Picariello, Rosa Díaz, Antonio José Gálvez, Salvadora Compán, Mar París, Los Rancas, María José Crisol, Paqui López, José Salvador, La abuela Rosa, Carmen García Fernández, Araceli Zamora Martínez, Ángela Simón Cazorla, Ángeles Simón, Silvia López, Jorge Fernández y Laura Jiménez.

Colaboradores: (Alumnos de la Escuela de Hostelería de Almería IES Almeraya): Ana Compán del Águila, María Jesús Pascual García, Manolo Díaz Martínez, Francisco Cortés Santiago, José Luis Casquet Barón, Ani Bogdan Dumitru, Carlos Manuel Alcaide Izquierdo, Sonia G. L., Raquel G.O., María José Gil Valverde, Carmen Cazorla, Tamara Sánchez Fernández, Merche Aguilar, Romualdo Collado Gámez, M^a Angeles Cazorla Ruiz, Bego Cañabate. **Otros colaboradores** (fuera de concurso): Marta, Olivia, Rosa López y Paqui López.

PRESENTACIÓN

Este no es, sin duda, un libro de gastronomía al uso. Y no lo es porque su objetivo no reside únicamente en proponer a los lectores una serie de platos de los que disfrutar, sino que persigue además, y sobre todo, mostrar a los almerienses el camino para que sus salidas al campo sean más seguras, para evitar que una actividad lúdica como es comer al aire libre se convierta en un riesgo para nuestros bellos espacios naturales.

No es tampoco un canto a la innovación, aunque esta se cuele ineludiblemente entre sus páginas. En cierto modo el recetario que les presentamos es un canto a la tradición, un pequeño pero sentido homenaje a nuestros mayores, porque muchas de las recetas que encontrarán aquí llegan de la mano de madres y abuelas que a su vez las heredaron de sus antepasados. Las fritaíllas, las pipirranas, las albóndigas o los gazpachos conforman una parte de nuestra historia gastronómica y son también una buena muestra de esa Dieta Mediterránea que hoy tiene la consideración de Patrimonio de la Humanidad.

Nuestros mayores fueron pioneros en ese arte culinario de preparar comidas para salir al campo. Algunas de estas recetas formaron parte de los hatillos de aquellos que debían partir cada mañana al salir el sol para cuidar con esmero los cultivos que habían de dar sustento a las familias. En la mayoría de esos casos eran hombres solos que no regresaban hasta entrada la noche, y que se alimentaban de lo que llevaban con ellos, sin necesidad de encender fuegos que pusieran en peligro sus tierras y su futuro.

Todo ese acerbo, ese conocimiento popular, se plasma en muchos de los platos cuyas recetas tienen ahora entre sus manos. Pero sobre todas las cosas, este libro es un llamamiento a quienes quieren disfrutar de una experiencia tan maravillosa como un día en el campo, compartir con los suyos plato y mantel, gozar de esos espacios que hacen de Almería un magnífico mosaico natural de paisajes y especies, relajarse en la contemplación de una Naturaleza única.

Este libro de Recetas contra el Fuego es eso: historia, gastronomía, cultura popular y un intento por conseguir entre todos mantener un patrimonio natural que corresponde a todos y cada uno de los almerienses, ahora y para siempre.

Rosa López López

Nadie podrá negar que la idea de la convocatoria de un concurso de cocina con el argumento de "Recetas contra el fuego" es una iniciativa original y llena de intención. El Grupo Ecologista Mediterráneo quiere de esta forma concienciarnos de la urgencia de cuidar y de salvaguardar nuestro entorno a través de la prevención. Lo cierto es que muchos somos los que pecamos de imprudentes cuando nos aventuramos en el campo: colillas, cristales o fuegos mal apagados son a menudo responsables, como dice el propio grupo en su página web, de las dos terceras partes de los terribles incendios forestales.

Pero podemos disfrutar de la naturaleza sin atentar contra ella. Podemos gozar de todas sus bondades y de nuestro maravilloso clima de muchas maneras sin poner en riesgo nuestro propio entorno. Esta iniciativa que ha sido tan bien acogida nos muestra el maravilloso ingenio humano, que nos ofrece multitud de platos para disfrutar en buena compañía de nuestra querida tierra.

Se han seleccionado las más originales y las que mejor técnica requerían. Aún así, son fácilmente realizables y os animo a probarlas. Las ganadoras eran manos expertas, la mayoría con muchos años de experiencia en casa, capaces de deleitarnos con un menú degustación en el I.E.S. Almeraya (la Escuela de Hostelería) y de ofrecer una lección magistral a los alumnos de la Escuela que asistieron a esta singular actividad. Mujeres de talento que supieron combinar con maestría los ingredientes de nuestra tierra.

Enhorabuena a todos los participantes, pero muy especialmente a Trini , Araceli, Salvadora y Paqui, así como también a María José y Carmen, seleccionadas a través de las votaciones en Facebook . Con vosotras ya no hay motivo para encender una cerilla en el campo y sí para llevarse una fiambra con magníficas viandas para un día de picnic en familia, comidas de toda la vida, de la nueva cocina o resultado de la imaginación de los autores, platos que nos demuestran que se puede comer muy bien en el campo sin correr riesgos.

José Torrente Andreo

Los inasequibles al desaliento componentes del Grupo Ecologista Mediterráneo, también conocido como GEM, llevan más de cuarenta años con sus labores en pro de la conservación de la casa común. Como no paran de darle al coco, un día añadieron a esas labores la de convencernos de que no quememos el monte cuando vamos de barbacoa. O de moraga, que suena más almeriense, aunque es más propio de playa que de campo.

Y un día -ya tan lejano que me llevé un susto al comprobar la fecha exacta: 1996- me pidieron una colaboración para su "Manual para domingueros encantadores", al que me invitaron a sumarme con unas sugerencias para comer al aire libre sin necesidad de encender lumbres, fogatas o brasas. Ahora, dándole otra vuelta de tuerca al asunto, se han entretenido en convocar y realizar un concurso de recetas, fruto del cual es el libro que hoy ponen en nuestras manos. O, para ser más exacto, en nuestros dedos que pulsan el teclado. Y en nuestros ojos.

Abundan en esta colección de recetas las procedentes de las cocinas familiares, en las que se incluía también la vieja tradición de comer en el campo o en la playa. Las madres y abuelas planificaban con tiempo esas salidas y preparaban una serie de platos, casi todos para comer fríos; muchos de ellos están en estas páginas. Asimismo aparecen algunas de las comidas que agricultores y viajeros se llevaban preparadas de casa para alimentarse durante la jornada.

También encontramos aquí bastantes pinitos creativos, tanto de aficionados como de un buen puñado de alumnos de la Escuela de Hostelería almeriense "Almeraya".

En este medio centenar muy largo de recetas hay una variedad suficiente como para que todos encuentren sugerencias adecuadas a sus gustos. O tomarlo como un reto y revolver en los apuntes de sus abuelas, o estrujarse las meninges y hacer un plato nuevo. Pero, en todo caso, es deseable que todos nos esforcemos en ser conscientes de los peligros que conlleva hacer fuego en el monte, origen involuntario de muchos de los incendios forestales.

Antonio Zapata

El trabajo que tienen en sus manos no es sólo un listado más o menos afortunado de platos, es el resultado del concurso Recetas contra el Fuego, organizado por el Grupo Ecologista Mediterráneo, y tiene como principal objetivo sugerir platos que les pueden acompañar en sus salidas al campo y que no precisarán la siempre peligrosa presencia del fuego.

La estructura es sencilla y recorre un amplio abanico de posibilidades para satisfacer casi cualquier paladar. Mezcla la tradición culinaria almeriense y española con atrevidas fórmulas del 'nuevo comer', a veces con ejercicios de una imaginación desbordante. Todas ellas son recetas hechas desde el compromiso y las ganas de colaborar con el fin ambiental que se proponía y que le puso apellido a la campaña.

Es fácil de seguir; sólo hay que escoger alguno de sus cinco apartados (Ensaladas y Gazpachos; Otros Entrantes; Platos con Verduras o Pescado; Platos con Carne; y Postres) y decidirse por alguna de las recetas, o por varias. Predominan los productos basados en la Dieta Mediterránea, desde las hortalizas, los pescados, las frutas, el aceite de oliva a los quesos y cereales. Pero también se incorporan otros que llegan desde fuera de nuestro entorno, incluso desde el extranjero. Cada uno tiene sus preferencias y no creemos que sea bueno ponerle puertas al campo.

Somos un grupo ecologista, y por esa razón sugerimos la utilización, en la medida de lo posible, de productos locales. Almería dispone de una gran variedad de productos de origen vegetal, animal o llegados desde el mar y por tanto su huella ecológica es menor, porque con frecuencia se desprecia el coste energético, ambiental, del traslado de los alimentos desde miles de kilómetros. Consumir productos locales beneficia al medio ambiente, reduce el impacto o huella ecológica, es positivo para el mantenimiento y desarrollo de las economías locales, que además nos ofrecen una buena calidad.

Mediante un sencillo sistema de símbolos les dejamos también algunos consejos y alguna información adicional sobre las recetas. Gracias por ayudarnos a cuidar el medio ambiente... y que les aproveche.

GEM



Productos locales



Ganadores



Conservar en frío



Dificultad baja



Dificultad media



Dificultad alta

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| ENSALADAS Y GAZPACHOS | 15 |
| Ensalá asá de Ángela | 17 |
| Ensalada Campera | 19 |
| Ensalada de anchoas | 21 |
| Ensalada de bacalao | 23 |
| Ensalada de bacalao, naranja y cebolleta | 25 |
| Ensalada de calabacín con parmesano | 27 |
| Ensalada de cangrejo con salsa rosa | 29 |
| Ensalada de colores con atún en escabeche | 31 |
| Ensalada de melón, hierbabuena y albahaca | 33 |
| Ensalada de mozzarella con tomates secos | 35 |
| Ensalada de pajaritas a las finas hierbas | 37 |
| Ensalada de pasta estilo "SER" | 39 |
| Ensalada de patatas al tomillo y queso ricotta | 41 |
| Ensalada de patatas con pimentón | 43 |
| Ensalada fresca de arroz | 45 |
| Ensalada fresca de ostras | 47 |
| Ensalada verde con anchoas a la vinagreta de Gamoneu | 49 |
| Esqueixada | 51 |
| Gazpacho de harina de habas | 53 |
| Gazpacho de manzana verde | 55 |
| Gazpacho tradicional suave | 57 |
| Pipirrana de bacalao | 59 |
| Pipirrana de pulpo con tomates secos en aceite | 61 |
| Pipirrana masuli | 63 |
| Pipirrana topareña | 65 |
| Salmorejo de manzana y virutas de jamón ibérico | 67 |
| Tabulé | 69 |
| Vinagreta de pulpo | 71 |

OTROS ENTRANTES 73

Anchoas con aceitunas negras y albahaca 75
Cogollitos rellenos de salmón y queso con arena de nueces 77
Lacitos con salmón 79
Pastel de queso con crema de pimientos 81
Quiche Lorraine de puerro y salmón 83
Sándwich a la italiana 85
Sándwich de lomo con queso y membrillo 87
Sándwich de pollo, queso fresco y manzana 89
Sándwich de verano 91
Sorpresas de naranja con endibias 93
Tapa de patata con queso de oveja 95
Tomates rellenos 97
Tortilla de mi suegra 99
Tortilla de patatas 101
Tortilla súpercombinada 103

PLATOS CON VERDURAS O PESCADO 105

Bacalao con tomate 107
Fritada de calabaza 109
Fritada de habichuelas verdes 111
Merluza con mermelada de higos 113
Pinchos de trucha, calabacín y queso ricotta 115
Timbal de pimientos. Peperonada 117
Timbal frío de bacalao 119

PLATOS CON CARNE 121

Albóndigas con salsa de almendras 123

Albóndigas en salsa de verdura y patatas 125

Bastela de Almería 127

Fritailla de la abuela 129

Fritada de conejo 131

Lomo en orza 133

Pincho de membrillo con carpaccio de buey 135

Pollo empanado al limón 137

Presa ibérica en escabeche suave 139

Redondo de ternera a la italiana 141

Sangre encebollá 143

Solomillo con tomate 145

POSTRES 147

Bizcocho de mandarina 149

Bolitas de coco y zanahoria 151

Brochetas de frutas 153

Caprichos de sandía 155

Dulce de membrillo 157

Empanadillas de cabello de ángel 159

Papaviejos 161

Queso fresco batido con fruta 163

Tarta de queso y frambuesa 165

Índice alfabético 166

Índice de autores de las recetas 169

Índice fotográfico 171





Ensaladas y gazpachos

“Verde que te quiero verde”





Ensalá asá de Ángela

Ángela Simón

INGREDIENTES:

- 2 pimientos de asar verdes de Almería
- 1 tomate grande maduro ("muchá miel" de Almería)
- 1 cebolla seca pequeña (o 2 cebolletas frescas si es verano)
- 1 buen chorreón de aceite de oliva virgen extra (1/2 vaso de los de agua)
- 1 pellizco de sal marina del Cabo de Gata

PREPARACIÓN:

Se prepara el día antes de la excursión, rodeados de amigos y familia: se asan a fuego lento -en parrilla u horno- los dos pimientos y el tomate; cuando la piel está negra se deja enfriar; se pelan (es más fácil si se humedecen o si se dejan sudar tapados) y se trocean pequeños. Se pica la cebolla en trocitos pequeños.

Se mezcla, se aliña con aceite y sal y se deja en el "frigo" hasta el momento de llevársela (en la nevera portátil) al campo.

Esta ensalada es muy refrescante y nutritiva y se puede variar añadiendo pescados en conserva y aceitunas.





Ensalada Campera

Mar París

INGREDIENTES:

- 1 cebolleta gorda o 2 pequeñas
- 3 o 4 patatas gordas
- 2 o 3 huevos
- 1/2 pimiento verde
- Aceitunas negras partidas
- 2 o 3 tomates de ensalada
- 2 latas de atún
- Aceite
- Vinagre
- Sal

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas y los huevos y se dejan enfriar. Una vez fríos, se pican los huevos y se cortan las patatas y el tomate en cuadraditos.

Se pican el resto de los ingredientes, la cebolleta muy fina y el pimiento en juliana.

Finalmente se mezcla el tomate con el pimiento, el atún, la cebolleta y seguidamente se echan las patatas, los huevos y las aceitunas negras.

Para terminar se adereza con aceite, vinagre y sal, y listo.

Este plato se consume perfectamente frío, incluso de un día para otro y es ideal para disfrutar en el campo.





Ensalada de anchoas

Sonia García - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 25 ml de aceite de oliva y sal
- 75 g de aceitunas negras sin hueso
- 20 anchoas
- 2 cebolletas
- 2 cebollitas en vinagre
- 1/2 escarola
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 2 pepinos
- 12 rabanitos
- 10 ml de vinagre de vino

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar el pepino en dados pequeños y dejarlo macerar en el aceite de oliva junto al vinagre y una pizca de sal. Lavar los rabanitos.

Picar las cebolletas en juliana fina. Lavar la escarola y picarla finamente; secar con papel absorbente.

Colocar un bouquet de escarola en un plato y decorar con unas aceitunas negras, tres rabanitos, unas tiras de cebolletas, dos cebollitas y cinco anchoas (por encima para que se vean bien).

Espolvorear orégano y echar unas cucharadas de vinagreta de pepino napando la ensalada.





Ensalada de bacalao

Antonio José Gálvez

INGREDIENTES:

- Bacalao desalado
- 2 naranjas
- 1 cebolleta o cebolla morada
- Aceitunas negras partidas
- Aceite, sal y perejil o cebollino opcional

PREPARACIÓN:

Desmiguar el bacalao en trocitos gruesos. Cortar la cebolleta en medios aros y añadir.

Pelar una naranja, sacar los gajos y quitarles la membrana para suavizar el sabor, partirlos por la mitad y añadirlos a lo anterior.

Con la otra naranja hacemos un zumo y lo añadimos también. Agregamos las aceitunas negras con o sin hueso, un chorrito de aceite de oliva y la sal. Mezclamos bien y lo dejamos reposar antes de servir.

Se puede adornar con un poquito de perejil o cebollino.

Exquisita.





Ensalada de bacalao, naranja y cebolleta

M^a del Carmen Cazorla - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- 1 cebolleta fresca tierna
- Apio
- 100 ml de aceite virgen extra (picual)
- 6 lonchas finas de bacalao desalado
- 4 naranjas
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN:

Lavamos con agua fría la cebolleta y el apio, para evitar que la cebolleta quede muy fuerte.

Ponemos las naranjas peladas, sin piel blanca y cortadas en gajos finos alrededor del plato, alternándolas con cebolleta cortada en juliana.

En el hueco que queda en el centro, ponemos el bacalao desalado y desmigado, y el apio en rodajas.

Decoramos con la piel de una naranja y unas hojas de albahaca. Aliñamos con el aceite de oliva virgen y la sal.





Ensalada de calabacín con parmesano

Juan Luis Cano

<https://twitter.com/juanluiscano>

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 2 calabacines
- 1 cuña de queso parmesano
- Aceite virgen extra
- Flor de sal o sal maldon
- Pimienta

PREPARACIÓN:

Se pelan los calabacines, se hacen tiras finitas con ayuda de un pelador y se colocan dobladas en una bandeja, que queden así en plan bonito.

Entonces, con el mismo pelador se hacen también lascas de queso que se echan por encima del calabacín. Se espolvorea pimienta negra recién molida (no demasiada porque si no pica).

Se riega con el aceite y finalmente se pone la sal. Si se puede es preferible flor de sal, que es muuuuuuy suave y da un sabor muuuuuuy sofisticado, si no, pues sal Maldon.

Hale, que aproveche.

Esta receta es muy sencilla y, creedme, está impresionante, sin entrar en detalles. Se trata de una ensalada originalísima y que estoy seguro que cuando la hagáis pasará a ser una constante, especialmente en la época del calorcito. O sea, en Almería, casi siempre.





Ensalada de cangrejo con salsa rosa

Bego Cañabate - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 1 cogollo de lechuga
- 150 g de maíz
- 16 palitos de cangrejo
- Salsa rosa (ver receta)
- Tabasco

PREPARACIÓN:

Lavamos y secamos las hojas de lechuga troceadas y las vamos colocando en un cuenco. Sobre la lechuga ponemos el maíz escurrido y los palitos de cangrejo troceados.

Para aliñarla utilizaremos una salsa rosa (200 g de mahonesa, 2 cucharadas de ketchup, zumo de naranja y 25 ml de brandy).

Por último, para darle un toque picante le añadimos tabasco.

Removemos bien todo para que quede compacto y listo.





Ensalada de colores con atún en escabeche

María José Gil - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes
- 2 latas de atún en escabeche
- 200 g de pasta de colores
- 1 bolsa de mezclun (ensalada)
- 2 tarrinas de queso fresco individual
- 1 zanahoria
- Un puñado de aceitunas verdes y/o negras
- 100 g de jamón ibérico en lonchas finas
- Aceite de oliva
- Vinagre de Módena
- Pimienta
- Sal y salsa de soja

PREPARACIÓN:

PREPARACIÓN EN CASA:

Cocemos la pasta, escurrimos, refrescamos y reservamos en un "tuper". Preparamos la vinagreta ligando la soja con el aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta y lo ponemos en un tarro. Lavar las hortalizas y preparar para el desplazamiento.

PREPARACIÓN EN EL CAMPO:

En un plato amplio para compartir, colocamos el tomate en rodajas. Abrimos las latas, desmoldamos sin que pierdan la forma y cortamos en cruz colocándolo sobre el tomate. Abrimos la bolsa de mezclun y la repartimos sobre el tomate y el atún. Añadimos la zanahoria en dados, el queso en dados y las lonchas finas de jamón; incorporamos la pasta y las aceitunas. Rociamos con la vinagreta y listo para comer.





Ensalada de melón, hierbabuena y albahaca

María Ángeles Cazorla - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS):

- 1/2 sandía o melón
- 6 hojas de hierbabuena
- 6 hojas de albahaca
- 1/2 cebolla roja
- 1 escarola
- 1 cucharada de mostaza
- 250 ml de aceite de oliva
- 1 limón
- 1/4 de queso de Burgos
- Pimienta molida
- Sal
- Vinagre

PREPARACIÓN:

Todos estos ingredientes (excepto los condimentos) se guardan en la nevera con placas de hielo para que estén fríos y prepararlo todo en el campo. Poner jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta en un frasco y agitar.

Poner en cuencos de barro el melón (o sandía) picado en cuadraditos, la hierbabuena, el queso de Burgos, la escarola cortada en juliana y la cebolla roja cortada en aros finos.

Una vez que se vaya a servir se le añade la vinagreta del frasco y se adorna con albahaca. O se le pone a cada persona un cuenco para que se sirva.





Ensalada de mozzarella con tomates secos

Ani Bojdan - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- 8 tomates secos
- 1 mozzarella
- 15 g de albahaca
- 15 g de perejil fresco
- 1 cucharadita de alcaparras
- 15 ml de vinagre balsámico
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 bolsa de hojas de lechuga variada
- 2 huevos duros
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Lo primero es preparar el aliño (saldrá para varias ensaladas): en un mortero ponemos los tomates secos, la albahaca, el perejil, las alcaparras, el ajo y la cucharada de vinagre balsámico y batimos hasta obtener una textura de crema.

Veréis que os queda bastante espesa; para aligerarla añadimos el aceite de los tomates y si no fuera suficiente un poco más de AOVE. Salpimentamos, volvemos a batir y reservamos en la nevera. En una fuente amplia o en platos individuales colocaremos las lechugas, el huevo duro y la mozzarella cortada a rodajas.

Le echaremos un chorrito de aceite muy ligero a la ensalada y un poco de sal. Aliñamos con la crema de tomates secos principalmente sobre la mozzarella.

La ensalada la hemos preparado como un básico, pero podéis añadirle muchos otros ingredientes que combinan fenomenal con el aliño de tomate: unas olivas negras, un poquito de jamón serrano, o bien jamón york, cebolla roja, etc.





Ensalada de pajaritas a las finas hierbas

Mercedes Aguilar - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA UNA FAMILIA NUMEROSA):

- 1 kg de pajaritas (o espirales)
- 500 g de lechuga
- 500 g de tomate
- 200 g de cebolla
- 8 huevos
- 250 g de palitos de cangrejo
- 250 g de gambas
- 250 g de mejillones
- Sal
- Aceite
- Perifollo
- Perejil

PREPARACIÓN:

Cocer la pasta con agua hirviendo, sal y un poco de aceite. Cuando esté “al dente”, sacarla, refrescarla y escurrirla.

En una sartén con aceite saltear las gambas y los mejillones. Lavar bien y pelar las verduras. Cortar la verdura en la forma deseada.

Cocer los huevos y cortarlos. Montar en el plato todos los ingredientes, añadir el perifollo y el perejil picado y rectificar de sabor.

NOTA:

La pasta, los mejillones, las gambas y los huevos los elaboramos en casa y montamos la ensalada en el campo.





Ensalada de pasta estilo “SER”

Alfredo Casas

@AlfredCasas

INGREDIENTES:

- 1 “puñaico” de pasta por cada comensal (unos 50 g por persona)
- 1 cebolla
- 1 lata de maíz
- 1 pimiento
- 1 zanahoria
- 1 lata de atún
- 1 tomate
- Salsa de yogur

PREPARACIÓN:

Se cuece la pasta y se trocean las verduras.

Se mezcla la pasta escurrida con las verduras picadas y se le suman los contenidos de la lata de maíz y la lata de atún.

Se puede aliñar con aceite, vinagre, sal y pimienta o bien con una salsa de yogurt.

Es importante tener la radio encendida en la cocina mientras se prepara este plato, pues aunque parezca que no, le da un saborcico especial.





Ensalada de patatas al tomillo y queso ricotta

Giacomo Picariello

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 400 g de queso ricotta
- Sal
- Pimienta
- 400 g de patatas ya limpias
- Aceite de oliva
- Hojas de tomillo frescas
- 200 g de rábanos
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel
- Semillas de sésamo
- 150 g de ensalada verde
- Salsa de vinagre balsámico

PREPARACIÓN:

Cortar las patatas en cubitos y hervirlas en agua caliente hasta que se queden tiernas. Escurrirlas y aplastarlas con un tenedor, condimentándolas con sal, pimienta, aceite y abundante tomillo.

Poner el queso en 4 aros sobre una bandeja de horno con papel vegetal. Poner sobre el queso las semillas de sésamo y sazonar con el aceite. Hornear unos 20 minutos a 180°C.

Cortar los rábanos en juliana no muy fina. En una sartén calentar un poco de aceite. Añadir los rábanos y salar. Luego añadir el vinagre junto con la miel y cocinar suavemente hasta que se queden tiernos.

MONTAJE:

Poner en el plato la ensalada cortada en juliana grande. En el centro poner un aro del mismo tamaño del queso. Poner las patatas aplastadas sobre el queso. Sacar el aro y completar con los rábanos por encima. Condimentar con la salsa de vinagre balsámico y un hilo de aceite de oliva.

¡Buen provecho!





Ensalada de patatas con pimentón

Carlos de Paz
www.carlosdepaz.com

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 6 patatas rojas medianas
- 1 cebolla dulce
- 1 vaso mediano de aceite
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce
- 2 huevos
- 100 g de aceitunas negras partidas

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla al gusto y mezclarla con el aceite para suavizar el sabor.

Pelar y cortar las patatas en trozos no muy grandes y rompiendo a mitad del corte, lo que en algunas zonas se conoce como patata cascada.

Cocer al vapor durante veinte minutos para que se deshagan bien en la mezcla.

Cocer los huevos.

Al sacar las patatas, ponerlas en una fuente para que se enfríen con un pequeño chorro de aceite.

Mientras se enfrían las patatas, añadir el pimentón al aceite con la cebolla.

Pelar y picar los huevos. Mezclar todos los ingredientes y adornar con aceitunas negras hasta conseguir una mezcla uniforme.





Ensalada fresca de arroz

Salvadora Compán

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de arroz
- 150 g de jamón picadito
- 2 tomates duritos
- 1 pimiento verde o rojo
- 1 lata de maíz dulce
- 1 cebolla dulce
- 3 latas de atún (pequeñas)
- 2 o 3 huevos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- 1/2 limón

PREPARACIÓN:

En una sartén grande se ponen a calentar cuatro o cinco cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente se añade el arroz (en seco) y el jamón picadito. Todo ello se rehoga hasta que el arroz esté dorado y el jamón sofrito, cuidando que no se queme el arroz. Entonces se añade el agua (2 ½ vasos por cada vaso de arroz. O sea unos 1,250 cc) y se deja cocer a fuego medio hasta que el arroz esté hecho pero suelto.

Se deja enfriar bien el arroz, se pone en una fuente o ensaladera y se le añaden el resto de los ingredientes, todos picados finos (se pueden añadir también unas hojas de lechuga o de endivias, también cortadas muy finas). Se mezcla y se añade aceite de oliva para aliñar, un poco de sal y pimienta molida al gusto. Para terminar, se añade el zumo de medio limón exprimido.

Se deja macerar durante un buen rato (mejor una horita). Se puede tomar templado, del tiempo o incluso frío, sobre todo en verano. Es un plato nutritivo, sano y muy rico.





Ensalada fresca de ostras

Jose Luis Casquet - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 300 g de ostras
- Jugo de 2 limones
- 1 tomate
- 1 cebolleta
- 1 lechuga
- 1 pimiento verde
- Perejil picado
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

Limpiamos las ostras, las abrimos y las ponemos en un recipiente con el jugo de limón.

Cortamos el tomate en dados pequeños, picamos la cebolleta, la lechuga y el pimiento.

En un recipiente ponemos las ostras con la mitad del jugo de limón, añadimos las hortalizas; aliñamos con perejil, sal y aceite al gusto, y ya está lista para tomar.





Ensalada verde con anchoas a la vinagreta de Gamoneu

Ana Compán - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

PARA LA ENSALADA:

- 1 lechuga
- 400 g de rúcula
- 8 espárragos trigueros de lata
- 1 pepino
- 1 lata de anchoas

PARA LA VINAGRETA:

- 200 g de queso Gamoneu (o queso azul)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Vinagre de Módena

PREPARACIÓN:

Lavar la lechuga, cortarla en juliana muy fina y reservar. Cincelar el pepino y cortarlo en rodajitas de medio centímetro. Lavar la rúcula y cortarla en paisana.

Para la salsa, majar 100 g de queso con un poco de aceite de oliva, salpimentar y aligerar con un poco de vinagre de Módena.

Para la presentación del plato utilizaremos un molde redondo y pondremos una cama de lechuga, después el pepino y la rúcula; desmoldar y decorar con 2 o 3 anchoas y espárragos por persona; añadir la vinagreta al plato en forma de gota y por último rallar el queso restante encima de la ensalada y bañarla con el resto de la salsa.





Esqueixada

Tamara Sánchez - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 300 g de bacalao grueso (del morro)
- 4 cebollitas tiernas
- 2 tomates maduros grandes
- 50 ml de aceite
- 50 ml de vinagre
- 150 g de aceitunas negras y verdes
- 2 pimientos verdes
- 2 huevos duros
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN:

Desalar el bacalao, dejándolo en remojo 3 o 4 horas, después de haberlo cortado en tiras, cambiar el agua un par de veces, después prensar y secar con un trapo.

Escaldar los tomates y pelarlos, quitar las pepitas. En una fuente de servir, poner el bacalao bien escurrido, comprobar el punto de sal (tiene que tener un punto salado).

Añadir las cebollitas cortadas a lo largo, los tomates en gajos, los pimientos en arcos, poner las aceitunas por encima.

Preparar una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta con un batidor de mano; sazonar con esta salsa el plato.

Adornar con los huevos duros cortados a gajos.

Servir fresco.





Gazpacho de harina de habas

José Salvador

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 4 cucharadas de harina de habas
- 1 vasito pequeño de aceite de oliva
- 1/2 vasito pequeño de vinagre
- 2 rebanadas de pan (1 si es pan redondo)
- 30 almendras
- 5 ajos
- 1 vaso de agua
- 1 pepino
- 1 botella de agua fresca
- Sal

PREPARACIÓN:

Se echan las almendras en agua caliente y se les quita la piel.

Se pone el pan en agua para que se ablande.

En el vaso de la batidora se va echando, la harina de habas, las almendras, el aceite de oliva, el vinagre, un vaso de agua, el pan remojado, los ajos y la sal.

Con la batidora se mezcla todo hasta que se quede como una pasta y se mete en el frigorífico.

De esta forma se puede llevar al campo y en la nevera nos llevamos también una botella de agua y un pepino.

Cuando vayamos a comer, o cuando tengamos necesidad de refrescarnos, se pone una o dos cucharadas de la masa en un vaso o plato y se le echa agua fresca y pepino picadito, se mezcla todo y a beber, es súper refrescante.





Gazpacho de manzana verde

José Torrente

<http://www.hotelcatedral.net/restaurante-y-gastrobar.html>

INGREDIENTES:

- 700 g de manzana verde
- 150 g de pepino con piel
- 100 g de pimiento verde
- 75 g de miga de pan
- 100 g de aguacate
- Unas hojas de menta
- Aceite de oliva, sal y vinagre (condimento)

PREPARACIÓN:

Se trocean todos los ingredientes y se dejan macerar durante unas horas.

Se trituran bien con un robot o termomix hasta conseguir una pasta bien fina.

Se cuela por un colador fino hasta quitar las posibles impurezas.

Se condimenta poniéndolo a punto de sal, aceite de oliva y vinagre.

Se deja enfriar bien antes de servir.

Se puede acompañar con trocitos de manzana picada y unas hojas de menta





Gazpacho tradicional suave

Antonio Fernández

@afernandezcompa

INGREDIENTES:

- 1,5 kg de tomate
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 vaso de agua
- 1 trozo de pepino o un pepino pequeño
- 1 trozo de pan duro
(un tercio de barra aproximadamente)
- 1 cucharada sopera rasa de sal
- 300 ml de aceite de oliva (vaso y cuarto)

PREPARACIÓN:

Se pela el tomate, se corta por la mitad, se escurren las pepitas y se le quita el corazón.

Se echa en un cuenco y se incorpora el tomate junto al pimiento y el pepino troceados. El pan mientras tanto se empapa en agua (escurrir antes de incorporarlo).

Se pela un ajo y se le quita el corazón para que sea más digestivo, y finalmente incorporamos el agua, el pan, el aceite, el vinagre y la sal. (A menos agua, menos espeso)

Se tritura todo y se pasa por el chino para quitar las pepitas. Así queda un gazpacho suave, digestivo y muy rico, además de muy nutritivo.

Si se sirve espesito se pone en plato hondo y se puede acompañar de pepino, tomate, pimiento, huevo duro (todo picadito) y trocitos de jamón.

Nota: Esta receta es sin cebolla para que sea más suave y los niños lo tomen mejor. Pero se le puede añadir para un gazpacho más intenso.





Pipirrana de bacalao

José Salvador

INGREDIENTES:

- 200 g de bacalao salado
- 1 pimiento seco
- 1 tomate seco grande o 2 pequeños
- 1/2 kg de cebolla dulce
- 100 g de aceitunas negras
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

El tomate seco se echa en agua 4 ó 5 horas para que pierda la sal y se hidrate.

El bacalao se limpia, se enjuaga un poco y se asa, si es a la brasa mejor.

El pimiento seco se limpia y se fríe; también se fríe el tomate seco ya hidratado.

Se trocean el tomate seco, el pimiento y la cebolla y se ponen en una fuente, mezclando todo con el bacalao y las aceitunas negras.

El aceite de oliva se calienta y, cuando está hirviendo, se le echa a la pipirrana por encima, se tapa y se deja macerar.

Si nos la llevamos al campo, como entrante antes de comer refresca y esta riquísima.





Pipirrana de pulpo con tomates secos en aceite

Trinidad Cabeo

INGREDIENTES:

- 500 g de pulpo
- 1 pimiento verde
- 2 cebolletas
- 1 pepino
- 1 tomate rojo
- 6 mitades de tomates secos en aceite
- 1 puñado de aceitunillas negras partidas
- Vinagre de manzana
- Sal, laurel y pimienta negra en grano
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Limpia y cocer el pulpo durante una hora en agua con unas hojas de laurel y unos granos de pimienta negra. Se saca de la olla y se deja enfriar en un cuenco. Seguidamente se trocea en cachitos pequeños y se pone en una fuente honda.

A continuación se pican en trozos pequeños el pimiento, el pepino, la cebolleta, el tomate y los tomates secos, incorporando todas las verduras en la fuente con el pulpo. Se añaden las aceitunas, el vinagre, la sal y el aceite. Se mezcla todo bien y se pone en la nevera para tomar fresquito. Rico, rico... destacando el intenso sabor de los tomates secos en aceite.

Dificultad: baja

Tiempo de elaboración: 1 hora y media

Aporte calórico: bajo





Pipirrana masuli

Araceli Zamora

INGREDIENTES:

- 2 pimientos de asar verdes de Almería
- 1 patata mediana nueva de Jauro
- 1 lomo de bacalao
- 1 pellizco de sal marina de Cabo de Gata
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 tomate maduro ("muchacha miel" de Almería)
- 1 cebolla seca pequeña o 2 cebolletas frescas si es verano
- 16 aceitunas negras chapadas de Albox o verdes rellenas sevillanas
- Un buen puñado de amigos y mucho cariño

PREPARACIÓN:

Se prepara el día antes de la excursión, con la radio puesta y una copita de vino tinto bueno o una cerveza fresquita: se asan a fuego lento en casa, en parrilla u horno, los dos pimientos y el tomate; cuando la piel está negra se dejan enfriar; se pelan (es más fácil si se humedecen) y se trocean pequeños.

Se cuece el bacalao unos 10 minutos, se deja enfriar y se desmiga.

Se cuece la patata unos 15 minutos, se deja enfriar y se trocea en dados pequeños.

Se pica la cebolla en trocitos pequeños.

Se mezclan todos los ingredientes en una fuente y se decoran con un resto de bacalao y de aceitunas por encima, y se aliña con sal y aceite. Se enfriará desde la noche antes en el "frigo", en fiambarrera de cristal dispuesta para llevar. Se lleva al campo en la nevera portátil.





Pipirrana topareña

Toni García

<http://www.hotelcatedral.net/restaurante-y-gastrobar.html>

INGREDIENTES:

- 250 g de tomates
- 30 g de cebolla
- Aceitunas negras cuquillo
- Atún o bacalao
- 2 ó 3 huevos
- Aceite de oliva
- Cebollino y sal maldon

PREPARACIÓN:

Elaboración:

Escalfamos el tomate, lo pelamos y reservamos en cámara frigorífica; una vez frío lo troceamos y guardamos en cámara. Cortamos la cebolla en daditos pequeños.

Cocemos los huevos 3-4 minutos y los reservamos en cámara, ya pelados.

Ecurrimos el atún en aceite y reservamos.

Presentación:

Colocamos el tomate en un cuenco, añadimos la cebolla, el atún, las aceitunas y el huevo cocido, previamente roto dentro del cuenco para que suelte el jugo de la yema.

Aliñar de aceite y sal.

Se sirve frío con un poco de cebollino picado.





Salmorejo de manzana y virutas de jamón ibérico

Carmen García

INGREDIENTES:

- 1 kg o 1,2 kg de tomate daniela o rama
- 1/2 manzana pelada
- Jamón ibérico para la guarnición
- 20 ml de vinagre de manzana
- 50 g de pan, de panadero, del día anterior
- 1 diente de ajo sin el centro para que no repita
- 150 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

En primer lugar picaremos el jamón, si se puede ibérico, si no, cualquier jamón de bodega de nuestra tierra esta bueno.

Reservamos el jamón y sin lavar el vaso picaremos el diente de ajo, si es pequeño se pueden echar dos, es recomendable que sean ecológicos de algún huerto cercano o por lo menos de España, los de China repiten mucho. Picar a velocidad 7 unos segundos.

A continuación echamos los tomates lavados y sin el centro junto con la cucharadita de sal, picamos todo a velocidad 9 hasta que estén totalmente triturados, aproximadamente unos 2 minutos.

Después echaremos la media manzana, el pan y el vinagre de manzana, lo trituramos todo a velocidad 9 hasta que el pan esté triturado. Y por último lo pondremos a triturar a velocidad lenta, 5 o 6 aproximadamente, e iremos vertiendo poco a poco el aceite. Una vez echado todo el aceite, triturar a velocidad máxima 9 o 10 durante 3 o 4 minutos para que emulsione bien. Después enfriar y a la hora de servirlo espolvorear por encima el jamón picado y, si se quiere, también se puede poner huevo duro picado y así será un primer plato más completo.





Tabulé

Rosa Díaz

INGREDIENTES:

- 1 vaso de sémola de cus-cús
- 1 vaso de agua
(la misma medida que de cus-cús)
- 1 limón exprimido
- 1 pimienta verde
- 1 pimienta roja
- 1 pepino
- 2 tomates (si son raf, mejor)
- Aceitunas negras partidas (sin hueso)
- 1 cebolleta o cebolla morada
- Unas ramitas de hierbabuena
- Comino
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

La noche anterior se deja el cus-cús en remojo con el vaso de agua, el limón exprimido y una pizca de sal. Cubrimos el recipiente con un paño para que "engorde". Al día siguiente ya estará listo para añadirle los ingredientes.

Picamos todo muy menudito, lo mezclamos y añadimos las ramitas de hierbabuena muy picadas, una cucharadita de comino, aceite y sal. Volvemos a darle unas vueltas y dejamos reposar una hora aproximadamente antes de servir; aunque se puede consumir al momento, el dejarlo reposar le hará ganar en sabor. Si os apetece fresquito lo podéis dejar en el frigorífico antes de llevar a la mesa.

Buen provecho





Vinagreta de pulpo

Marta Carra

INGREDIENTES:

- 250 g de patas de pulpo cocido
- 1 tomate grande
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla o cebolleta
- 9 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- Sal
- Pimienta
- Miel (opcional)

PREPARACIÓN:

Se pelan las patas de pulpo y se cortan en trozos pequeños.

Se pica también en trozos pequeños el tomate, el pimiento verde y el rojo.

Se pica la cebolla o cebolleta muy pequeña y se deja en agua para que pierda un poco de fuerza, mientras se prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, sal y pimienta al gusto, y se mueve hasta que quede bien mezclado. (Si se quiere incentivar un poco más el sabor, se le puede añadir un poco de miel).

Una vez hecho esto, se mezcla el pulpo con el tomate, el pimiento y la cebolla y se le añade la vinagreta, se mezcla y se mete en la nevera, ya que es un plato que se sirve frío.





Otros entrantes

*"Arcoiris de color,
torrente de sabores"*





Anchoas con aceitunas negras y albahaca

Francisco Cortés - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- Pan de chapata y 10 ml de vinagre cabernet sauvignon
- 4 anchoas
- 250 g de tomate rojo de ensalada y 3 g de sal fina
- 10 hojas de albahaca fresca
- 75 g de tapenade (pasta de aceitunas negras) y 275 ml de aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN:

Limpiar de sal las anchoas y dejarlas 1 hora en agua. Retirar las escamas con cuidado de no rasgar la piel, la raspa central y las posibles espinas que queden. Cubrir con aceite y dejar macerar 24 horas.

Lavar los tomates y partir a la mitad. Rallar con un rallador grueso. Salar y emulsionar con 50 ml de aceite. Guardar en la nevera.

Cortar las hojas de albahaca en juliana bien fina y macerarlas con 25 ml de aceite. Guardar en un recipiente tapado. Mezclar la pasta de olivas negras con 100 ml de aceite de oliva. Guardar en la nevera. Cortar la chapata longitudinalmente al medio y tostar por ambas caras. Reservar.

PRESENTACIÓN:

Untar el tomate rallado sobre el pan tostado y colocar encima los filetes de anchoa. Aliñar con el aceite de olivas negras y unas gotas de vinagre. Terminar con la juliana de albahaca por encima de las anchoas.





Cogollitos rellenos de salmón y queso con arena de nueces

María Jesús Pascual - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- 5 cogollitos de lechuga
- 150 g de salmón ahumado
- 100 g de queso fresco
- 70 g de nueces
- Miel
- 10 tomates cherry
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Cortamos por la mitad los cogollos y los lavamos; les quitamos un par de capas interiores para dejar hueco para el relleno.

Picamos en dados pequeños el salmón y el queso fresco, los mezclamos con un poco de aceite de oliva y rellenamos los cogollos.

Por otro lado majamos 50 gramos de nueces hasta que queden casi en polvo; una parte la espolvoreamos por el cogollo y otra para decorar el plato. El resto de nueces las picamos y añadimos por encima.

Rociamos con un hilo fino de miel los cogollos y por último cortamos los cherrys por la mitad y decoramos al gusto.





Lacitos con salmón

Marta Soler

@MartaSolerFdez

INGREDIENTES:

- 500 g de lacitos
- 250 g de mantequilla
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 500 ml de nata
- 1 vaso de leche entera
- 450 g de salmón
- Aceite y sal

PREPARACIÓN:

En una sartén, calentar la mantequilla a fuego medio. Picar en trozos muy pequeños la cebolla y el puerro. Incorporarlos a la sartén una vez que la mantequilla esté derretida. Salar muy poco (que después viene el salón...).

Freír a fuego medio hasta que la cebolla esté dorada y el puerro muy blando (unos 12 minutos). Verter el vaso de leche sobre el puerro y la cebolla una vez estén pochados. Seguir a fuego medio y bajar a fuego lento a los dos minutos aproximadamente. Continuar cinco minutos más y verter, posteriormente, la nata.

Subir a fuego medio unos dos minutos y volver a bajar a fuego lento para seguir calentando otros cinco minutos. Incorporar el salmón y seguir a fuego lento unos 12 minutos. Retirar del fuego.

Cocer la pasta en agua con sal y aceite durante unos seis minutos. Escurrir y añadir a la salsa, en la sartén. Dejarlo reposar a fuego lento todo durante unos minutos y servir.

TIEMPO APROXIMADO DE PREPARACIÓN: 45 minutos.





Pastel de queso con crema de pimientos

Silvia López

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Masa quebrada
- 1 bote de salsa de pesto (unos 100 g)
- 250 g de pimientos ángelo de Almería
- 1 rulos de queso de cabra de 200 g u otro queso al gusto
- 1 bote (200 ml) de nata para cocinar
- 12 láminas de gelatina neutra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

Extender la masa quebrada en pequeños recipientes o en el molde deseado (hornear y dejar enfriar). Verter la salsa de pesto encima de la base y extender. Meter el molde en la nevera.

Calentar en un cazo la nata salpimentada y, cuando esté templada, añadir el queso sin corteza y troceado; una vez lista la salsa añadir 6 láminas de gelatina, previamente hidratadas. Dejar enfriar, verter en el molde sobre la salsa de pesto y volver a llevarlo a la nevera hasta que cuaje. (Si hay prisa se puede meter en el congelador).

Triturar los pimientos con la batidora, pasar por el chino, calentar en un cazo y añadir las otras 6 hojas de gelatina; mezclar bien, verter sobre la mezcla anterior ya cuajada y meter en la nevera. Dejar enfriar hasta que cuaje bien.

Desmoldar, introducirlo entero o en trocitos en "tuper" y a disfrutar de este entrante durante un buen día de campo.





Quiche Lorraine de puerro y salmón

Juan Manuel Sánchez

<https://twitter.com/McJuanmanuel>

INGREDIENTES:

PARA LA MASA:

- 225 g de harina
- 110 g de mantequilla
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de agua fría
- Sal

PARA EL RELLENO:

- 250 g de lomo de salmón sin espinas
- 60 g de puerro
- 40 g de queso gruyere
- Sal, pimienta, comino rallado
- 3 huevos
- 250 g de nata

PREPARACIÓN:

Masa: tamizar la harina con sal en un cuenco. Añadir la mantequilla en trocitos y amasar con las yemas de los dedos hasta que la mezcla se asemeje a la miga de pan. Agregar el huevo batido y el agua fría y volver a amasar hasta que se desprenda de los laterales y quede sin grumos. Formar una bola con la masa, envolverla en papel film y meterla en el frigo 20 minutos. Extender la masa sobre una superficie enharinada con la ayuda de un rodillo; el grosor tiene que ser aprox. de 4 mm.

Fornar muy bien con la masa un molde redondo desmontable de horno y meter de nuevo en el frigo 10 minutos. Sacarlo del frigo y pinchar 10 veces la base en distintos sitios con un tenedor. Cubrir con papel de horno y cubrir con garbanzos secos para hacer peso. Precalentar el horno a 180 ° C y hornear 15 minutos. Sacar, retirar los garbanzos y el papel y volver a meter al horno 5 o 10 minutos más. Sacar y, con la ayuda de un pincel, barnizar con huevo el interior de la base y las paredes. Dejar secar al aire libre.

Relleno: Cortar el salmón en tiras medianas o en cuadraditos. Cortar el puerro en juliana mediana y mezclar en un cuenco con el salmón. En otro recipiente se pone la nata y los huevos y se baten bien; añadir sal, pimienta, nuez moscada y un poco de queso, y batir de nuevo. Rellenar el molde hasta la mitad con el salmón y el puerro; completar con el líquido hasta cubrir a ras de la masa. Espolvorear un poco de queso y meter en el horno precalentado a 180° C, 20 minutos, o hasta que esta coagulado y tenga un color doradito. Sacar, dejar enfriar y listo.





Sándwich a la italiana

Giacomo Picariello

INGREDIENTES:

- Pan de trigo integral con semillas
- Queso fresco de vaca o queso Burgos
- Higos maduros
- Jamón en lonchas

PARA EL PESTO:

- 100 g de hojas de albahaca fresca
- 30 g de piñones
- 70 g de queso parmesano rallado
- Aceite de oliva
- Un poco de ajo (optativo)

PREPARACIÓN:

PARA EL PESTO:

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y empezar a batir. Añadir poco a poco el aceite de oliva, hasta obtener una mezcla espesa.

MONTAJE:

Cortar el pan en rodajas, poner una cucharada de pesto en cada rodaja y luego una rodaja de queso, los higos cortados también en rodajas y por fin el jamón. Cubrir con otra rodaja de pan y servir.

;;;Buen provecho!!!





Sándwich de lomo con queso y membrillo

Ettore Cioccia

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS):

- 4 rebanadas de pan ruso o pan negro
- 4 rodajas de lomo de cerdo
- Queso brie
- Rúcula
- Rábanos
- Membrillo
- Piñones
- Aceite de oliva
- Sal

SALSA PICANTE DE CHILES JALAPEÑOS:

- Nata para cocinar
- Zumo de limón
- Salsa de chiles jalapeños
- Sal

PREPARACIÓN:

PARA LA SALSA :

En un cuenco montamos la nata con la ayuda de una batidora, pero no del todo, semi montada añadimos una pizca de sal, un chorrito de zumo de limón y unas gotas al gusto de salsa de chiles jalapeños.

MONTAJE DEL SANDWICH

Disponemos las rebanadas de pan negro y las cubrimos con la rúcula. Sazonamos con una pizca de sal el lomo y lo pasamos por la sartén con un poquito de aceite de oliva. Lo colocamos sobre la rúcula. Cortamos los rábanos en rodajas y los colocamos encima. Añadimos la cantidad de salsa que queramos y ponemos el queso brie en lonchas. Por último le ponemos unas lonchas alargadas de membrillo y los piñones.





Sándwich de pollo, queso fresco y manzana

Ettore Cioccia

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS):

- 2 sándwiches 8 cereales
- 200 g de pechuga de pollo fileteada
- 4 rodajas de queso fresco de cabra
- Espinacas baby
- 1 manzana roja
- Sal
- Aceite de oliva

PARA LA VINAGRETA

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre balsámico
- 1 cucharadita de miel
- Limón

PREPARACIÓN:

PARA LA VINAGRETA:

En un cuenco mezclamos el aceite , la miel, una pizca de sal, vinagre balsámico al gusto y limón, batimos bien y reservamos.

PARA EL SÁNDWICH:

Tostamos ligeramente en una sartén los sándwiches. Los colocamos en el plato, ponemos en la base las espinacas baby y a continuación una rodaja de queso fresco de cabra. Ponemos una pizca de sal a las pechugas de pollo y, en una sartén con muy poco aceite, las freímos por los dos lados. Las colocamos sobre el queso.

Hacemos otra capa con las espinacas, otra rodaja de queso y, por último, lavamos bien la manzana, la cortamos en rodajas que colocamos encima. Aliñamos con la vinagreta y les colocamos las tapas a los sándwiches.





Sándwich de verano

Giacomo Picariello

INGREDIENTES:

- Pan de molde al gusto
- Salsa de vinagre de Módena
- 300 g de queso ricotta
- 2 tomates maduros
- Lechuga fresca

PARA EL SALMÓN MARINADO A LA MENTA:

- 400 g de filete de salmón entero y con piel
- 150 g de azúcar
- 150 g de sal fina
- Hojas de menta

PREPARACIÓN:

PARA EL SALMÓN MARINADO A LA MENTA:

Limpiar el filete de espinas y ponerlo en una fiambarrera con un paño. Cubrir con hojas de menta y con la sal y el azúcar mezclados. Cubrir con el paño y luego tapar la fiambarrera con su tapa o papel film . Dejar en el frigorífico durante 2 días. Después de ese tiempo retirar la marinada y lavar el filete ligeramente bajo el grifo y cortar en lonchas.

MONTAJE:

Limpiar la lechuga y cortar los tomates en rodajas. Cortar el salmón en rodajas finas. Cortar el pan en rodajas y componer el sándwich. Poner sobre una rodaja de pan el queso ricotta, luego los tomates, la lechuga y finalmente el salmón. Aliñar con salsa de vinagre de Módena y cubrir.

Servir y... ¡¡¡Buen provecho!!!





Sorpresa de naranja con endibias

Olivia Serra

INGREDIENTES:

- 1 naranja grande
- 1 endibia con hojas medianas
- 10 nueces trituradas
- 50 g de queso roquefort
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Nata (Opcional)

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar la naranja en rodajas, luego en forma de quesito, y finalmente en trocitos muy pequeños eliminando toda la parte blanca. Seguidamente se echa en un plato con un poquito de aceite de oliva, sal y una pizca de pimienta, se envuelve y se deja macerar unos minutos.

Con la batidora hacemos una salsa con el queso y aceite de oliva, hasta conseguir una textura cremosa (1 o 2 cucharadas de aceite, si queda muy espeso también se puede añadir nata). Finalmente en cada hoja de endibia dejamos caer con una cucharita la naranja y encima de ella la salsa de queso roquefort. Adornamos con las nueces trituradas encima de la salsa.

¡¡Y a disfrutar!!

Este plato es muy refrescante y fácil de preparar, yo lo hago en ocasiones especiales y el contraste de sabores es muy particular.





Tapa de patata con queso de oveja

Giacomo Picariello

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- 100 g de queso de oveja semicurado
- Perejil picado
- Salsa de vino tinto (reducción de 150 ml de vino tinto con 100 g de azúcar)

PARA LAS CEREZAS AL VINO:

- 100 g de cerezas maduras
- 40 ml de vino tinto de rioja alavesa
- 50 g de azúcar y un vaso de agua

PARA LAS PATATAS:

- 2 patatas ecológicas de la zona
- Aceite de oliva y sal
- 1 diente de ajo
- Perejil y tomillo seco

PARA EL CERDO:

- 180 g de carne de cerdo picada
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Pelar las patatas, cortarlas por la mitad y hervirlas en agua caliente salada durante 5 minutos. Ponerlas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Condimentar con perejil, tomillo y el diente de ajo. Sazonar con aceite de oliva y hornear durante 25 minutos a 180°C.

Condimentar la carne con sal y pimienta. Hacer pequeñas bolitas de carne y luego aplanarlas un poco. Cocinarlas por los dos lados en una sartén con poco aceite de oliva.

Poner en una sartén antiadherente las cerezas sin hueso con el azúcar y el vino. Cocinar hasta que espese. Añadir el vaso de agua y cocinar otra vez hasta que espese.

MONTAJE: Cortar el queso en rodajitas finas y ponerlas sobre cada mitad de patata. Poner sobre el queso los círculos de carne y poner todo en el horno caliente para que se funda el queso. Emplatado poniendo la mitad de la patata en el centro del plato y sobre ésta la compota de cerezas. Decorar con la salsa de vino tinto y perejil picado.





Tomates rellenos

Raquel G. - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- 4 tomates
- 1 lata de paté
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 pepino
- 150 ml de aceite
- 50 ml de vinagre
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

Cortamos los tomates por la mitad y los vaciamos con una cuchara.

Cortamos la cebolla, el pimiento y el pepino en cuadraditos pequeños.

Lo aliñamos con el aceite y el vinagre y rellenamos los tomates con esto.

Cubrimos la superficie de los tomates con paté y salpimentamos.





Tortilla de mi suegra

Mar París

INGREDIENTES:

- 5 huevos
- 5 patatas medianas
- 2 cebolletas
- 300 g de habas tiernas peladas

PREPARACIÓN:

Se echan en una sartén las patatas picadas en cuadraditos y la cebolleta, se sofríen durante unos minutitos y se echan las habas, se deja cocer a fuego muy lento hasta que las habas estén tiernas.

Cuando todo esté tierno, se escurre el aceite, se incorporan los huevos batidos y se hace una tortilla también a fuego lento.

Es un plato que está igual de rico frío que caliente, y después de un día de campo más.





Tortilla de patatas

José Rivera

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 400 g de patatas
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se trocean en dados de unos 2 cm de largo por 1 de ancho y se aderezan con sal. Se calienta el aceite hasta que esté en su punto y se echan las patatas. Cuando el aceite vuelve a tomar temperatura se reduce y se dejan freír a fuego lento de forma que la patata una vez frita quede blanda y no crujiente. Se van removiendo de vez en cuando pasando las patatas de abajo a arriba, para que todas se fríen de forma homogénea. Si hay alguna que ya está y otras están crudas se van sacando en un plato, hasta que todas estén fritas. Entonces se echan a un cuenco y encima se echan los huevos y se mezcla. Si queremos que el resultado final sea una tortilla con un sabor parecido a los huevos rotos, no batimos demasiado los huevos, (lo justo para mezclar con todas las patatas, dejando para el final la rotura de la yema). Una vez en la sartén, se rompe la primera costra que se forma y se vuelve a remover todo dentro de la sartén. De esta manera cuajará la yema separada de la clara y le aportará un sabor más intenso. Si preferimos que la tortilla quede más suave, batimos los huevos aparte y los podemos mezclar con leche o agua (un chorreoncito) y encima de ellos echamos las patatas, echando la mezcla seguidamente a la sartén. A la hora de cuajar la tortilla, pasa igual; si se va a llevar al campo es mejor cuajarla bien, para evitar problemas.





Tortilla súpercombinada

María José Crisol

INGREDIENTES:

- 500 g de patatas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde o rojo
- 5 huevos
- Aceite
- Sal
- Jamón serrano picado en trozos pequeños

PREPARACIÓN:

Se comienza a freír un poco la zanahoria con aceite y a continuación el pimiento por tratarse de las verduras más duras. Cuando estén un poco hechos se añaden las patatas y la cebolla picada en trocitos pequeños y un poco de sal. Y por último se incorpora el jamón serrano cortado igualmente en trozos pequeños.

Se añaden los huevos (no muy batidos para que la tortilla esté más esponjosa) y se deja cuajar a fuego lento para evitar que se queme o se quede cruda por dentro.

Se trata de un plato muy completo que aporta las vitaminas y el efecto antioxidante de las hortalizas y del jamón serrano que, igualmente, contiene un alto valor nutricional por sus vitaminas, minerales y proteínas.

Espero que os guste.





Platos con verduras o pescado

*“El mar y la huerta,
cuna de nuestra salud”*





Bacalao con tomate

La Abuela Rosa

INGREDIENTES:

- 1,5 kg de tomates maduros y rojos
- 500 g de bacalao fresco o desalado
- Harina de trigo
- Aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

Se pela el tomate, se le quitan las semillas, se trocea y se echa en una olla alta. Se tapa y se deja cocer el tomate en su propio jugo a fuego lento.

Mientras, troceamos, quitamos la piel y limpiamos de espinas el bacalao. El corte para el troceado se hace siguiendo la línea de la carne del pescado para que no se deshaga. Una vez cortado y limpio se enharina y se fríe ligeramente a fuego medio para darle consistencia y se reserva.

Cuando el tomate se ha desecho se tritura, lo pasamos por el chino y le añadimos parte del aceite de freír el bacalao, se añade sal y se deja freír hasta que pierda el exceso de agua. Si el tomate fuera muy ácido, añadir una o dos cucharaditas de azúcar.

Finalmente se añade el bacalao previamente frito con cuidado de que no se rompa y se mezcla con el tomate; se retira y se deja reposar un rato antes de consumir.





Fritada de calabaza

Paqui López

INGREDIENTES:

- 500 g de calabaza limpia
- 500 g de cebolla dulce
- 500 g de patatas
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

Se pican la calabaza y las patatas en trocitos pequeños y la cebolla en juliana.

En una cazuela o sartén con abundante aceite se pone la cebolla a freír a fuego lento con una pizca de sal; cuando esté blanda se saca y se reserva en un plato y se hace lo mismo con la calabaza.

Por último se ponen a freír las patatas con un poco de sal, también a fuego lento, y cuando están casi fritas se mezclan las tres cosas (patatas, cebolla y calabaza) y se van removiendo hasta que está bien mezclado y bien cocido.

Se puede comer caliente, pero a mí me encanta fría, sobre todo si es en el campo o en la playa, acompañada con unos trocitos de jamón y una cervecita fresca o un vino ligero.





Fritada de habichuelas verdes

Paqui López

INGREDIENTES:

- 500 g de habichuelas verdes
- 1 kg de cebolletas
- 1 kg de tomates maduros
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se limpian y trocean las habichuelas, se ponen en una cazuela con abundante agua hirviendo con sal, unos 10 minutos. Se sacan, se refrescan y se escurren.

Mientras, se pelan y se quita la simiente de los tomates y se limpia también la cebolleta, cortándolo todo en trocitos pequeños.

Se pone al fuego una sartén de unos 28 cm. y se echa aceite de oliva de forma que el fondo quede cubierto con $\frac{1}{2}$ cm de altura. Cuando el aceite está caliente se pone la cebolleta a freír a fuego lento con un poquito de sal y cuando esté blanda se saca y se reserva.

En la misma sartén se pone el tomate a freír, también a fuego lento, con un poquito de sal; cuando ya esta frito se echan la cebolleta y las habichuelas cocidas; se va removiendo de forma que se mezcle todo bien durante 5 minutos y se saca.

Esta es una muy buena receta para los vegetarianos, se puede comer caliente, pero a mí me encanta fría, sobre todo si es en el campo o en la playa por supuesto acompañado de una buena bebida.

Consejo: Si cuando regresamos del campo todavía queda un poco, se le echa un huevo sin batir y sale un revuelto riquísimo.





Merluza con mermelada de higos

Los Rancas

INGREDIENTES:

- 4 rodajas medianas de merluza fresca
- 1 huevo
- 50 g de harina
- 2 cucharaditas de agua
- Mermelada de higos
- Tostadas de pan
- Aceite de oliva y sal
- Leche (Opcional)

PREPARACIÓN:

Mezclar el huevo, la harina, el agua y la sal en un cuenco hasta que no queden grumos.

Rebozar la merluza con la mezcla anterior y freír en abundante aceite caliente.

Colocarla sobre una tostada de pan.

Poner sobre ella una cucharadita de mermelada de higos (o aderezo al gusto).

Pinchar la merluza y el pan con un palillo de madera.

Nota: Si dejamos la merluza en leche durante el día anterior quedará mucho más jugosa.





Pinchos de trucha, calabacín y queso ricotta

Giacomo Picariello

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Salsa de vinagre balsámico
- 1 manzana, 1 pepino y 1 tomate rojo
- Zumo de 1/2 limón

PARA LA TRUCHA:

- 1 filete de trucha
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- Aceite de oliva
- Tomillo fresco
- Sal y pimienta

PARA LOS CALABACINES:

- 2 calabacines pequeños
- Aceite de oliva y sal
- Tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 100 g de queso ricotta
- Hojas de albahaca fresca picadas

PREPARACIÓN:

Cortar la trucha en carpaccio (rodajas muy finas) y ponerlo en un cuenco con los otros ingredientes. Poner en el frigorífico unos minutos.

Cortar los calabacines en rodajas muy finas. Condimentar con todos los ingredientes y poner en el frigorífico unos minutos. Aliñar el queso ricotta con sal, aceite y albahaca.

MONTAJE:

Cortar la manzana en cubitos y rociar con el zumo de limón. Hacer rollitos con las rodajas de calabacín y el queso. Componer los pinchos al gusto poniendo como base la manzana. Servir con salsa de vinagre balsámico (reducción de 100 ml de vinagre con 70 g de azúcar).





Timbal de pimientos Peperonada

Ettore Cioccia

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS):

- 2 pimientos rojos medianos
- 2 pimientos amarillos medianos
- 2 pimientos verdes medianos
- 1 cebolla
- 100 g de tomate cherry
- 1 rama de albahaca
- 60 g de aceitunas de Aragón
- Sal
- Pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pelado

PREPARACIÓN:

En primer lugar lavamos bien todos los pimientos, los secamos y los aliñamos con aceite y sal. Hacemos lo mismo con la cebolla sin pelar. Lo ponemos todo en el horno y lo asamos a 180°C unos 20 minutos. Cuando estén casi listos añadimos los tomates cherry. Una vez asados en su punto los retiramos del horno, los dejamos enfriar y los pelamos. Cortamos los pimientos y la cebolla en tiras y reservamos los tomates enteros.

MONTAJE:

Colocamos en el plato un aro de 7 cm de diámetro; aliñamos los pimientos con aceite de oliva, el ajo en láminas, albahaca picada, sal y pimienta. Mezclamos bien. Vamos enrollando dentro del aro las tiras de pimiento, intercalando por colores como se muestra en la foto. A continuación aliñamos también las tiras de cebolla y los vamos colocando en la parte de arriba. Retiramos con cuidado el aro. Decoramos con aceitunas negras y una hoja de albahaca.





Timbal frío de bacalao

Manolo Díaz - I.E.S. Almeraya

INGREDIENTES:

- 300 g de bacalao desalado y desmigado
- 3 dientes de ajo
- 200 g de cebolla
- 200 g de pimientos verdes
- 200 g de pimientos rojos asados
- 250 g de patatas
- Salsa de tomate
- Perejil
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN:

Freír en la misma sartén las cebollas, los ajos y los pimientos verdes y añadir sal y pimienta al gusto. Reservar.

Con la ayuda de un aro de emplatar, montar el plato como sigue:

Las patatas fritas laminadas al fondo, a continuación el bacalao, el pimiento rojo asado, la mezcla de pimiento verde y terminar con un poco más de bacalao y la salsa de tomate. Espolvorear perejil.





Platos con carne

“Los pecados de la carne”





Albóndigas con salsa de almendras

Salvadora Compán

INGREDIENTES:

- 500 g de carne picada (cerdo o ternera)
- 1 huevo
- 200 g de miga de pan y 100 g en rebanadas
- Pimienta y sal
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Especias al gusto
- 150 g de almendras
- Aceite de oliva y ajo

PREPARACIÓN:

LAS ALBÓNDIGAS:

A la carne picada se le añade el huevo batido, la miga de pan, pimienta, sal, zumo de limón y especias al gusto (le queda bien el comino). Mezclar bien; de esta masa se coge con una cuchara y se forman las bolas que freiremos en aceite de oliva a fuego medio.

LA SALSAS:

En una sartén con aceite de oliva freír las almendras, previamente escaldadas y peladas, hasta que estén doradas (no quemadas, que amargarían) y sacar. En el mismo aceite dorar, sin quemar, unas láminas de ajo y unas rebanadas finas de pan. En un vaso de batidora se echan las almendras, el pan y los ajos fritos, más un vaso de agua (depende de si se quiere una salsa más o menos densa) y cuatro o cinco cucharadas del aceite en el que hemos frito todo.

Hecho esto, se ponen en una cazuela las albóndigas y se añade la salsa de almendras. Se pone a fuego lento durante veinte minutos o media hora, para que se casen bien los sabores, removiendo de cuando en cuando para evitar que se pegue. Yo las pongo con patatas fritas un tanto zorollas (no muy hechas).





Albóndigas en salsa de verduras y patatas

Jorge Fernández

INGREDIENTES:

- 1/4 de carne picada de cerdo
- 1/4 de carne picada de ternera
- 2 cucharadas de pan rallado o migajón remojado y escurrido
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/2 vaso de leche
- Perejil, pimienta y sal

PARA LA SALSA:

- 2 cebollas picadas
- 2 zanahorias cortaditas
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 vasito de vino blanco
- 1 vasito de caldo de carne
- 2 ó 3 patatas medianas

PREPARACIÓN:

Se hacen las albóndigas mezclando las dos carnes, el pan, los huevos, el ajo, la leche, el perejil, la sal y la pimienta; se deja macerar 1 hora, en frío por los huevos crudos. Se forman bolitas, que se enharinan y se fríen.

Mientras, se prepara la salsa rehogando en aceite las cebollas y las zanahorias hasta que estén en su punto; añadimos los dos dientes de ajo bien picaditos, movemos un poco y vertemos el vino blanco, dejando reducir. Cuando haya reducido echamos el caldo de carne y dejamos cocer durante 15 minutos más. Una vez hecho, lo batimos todo hasta formar una salsa. Por último freímos unas patatas en dados y las unimos a las albóndigas (ya fritas) y a la salsa.

Es muy laborioso pero está para chuparse los dedos, frío está igual de bueno.

Consejo: yo rehogaba aparte unos guisantes y los añadía a la salsa pero enteros. Esta receta es la que yo hacía cuando era estudiante para llevarla al campo, y os puedo asegurar que está exquisita y que el éxito está asegurado.





Bastela de Almería

Pepe Céspedes

@PepeZespedes

INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS):

- 1/4 kg de pollo cortado a trozos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 vaso de vino
- 2 huevos
- 2 cucharadas grandes de mantequilla
- 2 ramitas de perejil picado
- 1 cucharada sopera de miel
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- 2 puños de almendras peladas y fritas
- 1 cucharadita de agua de azahar
- 2 hojas de pasta brick
- Azúcar glasé
- 1 cucharadita de canela en polvo

PREPARACIÓN:

Ponemos en una cazuela con aceite la cebolla, le damos unas vueltas y en seguida lo arrejuntamos astutamente con el pollo salpimentado, perejil y 1 cucharada de mantequilla. Dejamos cocer hasta que la cebolla esté transparente y seguidamente añadimos vino blanco hasta cubrir el pollo. Una vez que la salsa quede reducida (aprox. 45 min), lo apartamos y dejamos enfriar. Añadimos el siempre recurrente perejil a la salsa de cebolla junto con una gran cucharada de miel y dejamos caramelizar 5 min. Entonces añadimos los huevos batidos y removemos bien hasta que cuajen (no debe quedar líquida). Picamos las almendras y las mezclamos con el agua de azahar. Pintamos con el resto de la mantequilla fundida las hojas de brick, y las metemos en un pequeño recipiente que nos sirva como molde; primero una capa con el pollo desmenuzado (sin los huesecicos), luego otra capa de salsa de huevo y finalmente las almendras picadas, cerramos montando los bordes sobrantes uno sobre otro sellando bien las capas como si fuera hojaldre y con mucho cuidado ponemos el segundo brick, también impregnado de mantequilla en el sentido contrario para cerrar completamente. Cocemos en el horno a 180° (aprox.) hasta que las hojas de brick están 'doraicas' y 'crujienticas' y le echamos por lo alto azúcar glasé y canela. Y ya está, comemos calidad y nos quedamos en la gloria.





Fritaila de la abuela

Salvadora Compán

INGREDIENTES:

- 2 kg “largos” de tomates maduros
- 1 kg de pimientos verdes
- 1 kg de carne de cerdo (cabeza de lomo, mejor)
- Aceite de oliva
- Pizquita de sal
- Una cucharadita de azúcar (solo si el tomate es ácido)

PREPARACIÓN:

Poner a freír los pimientos en el aceite hasta que estén hechicos (si son de carne gorda se pueden asar en lugar de freír). Retirar y reservar.

En el mismo aceite poner la carne en trozos grandes y freír ligeramente con una pizca de sal (sin que se tueste). Sobre la carne echar el tomate pelado y troceado, pero sin escurrir ni quitar las pepitas; dejar freír el tomate con la carne a fuego lento hasta que pierda el agua y quede el tomate hecho y dulce (se puede añadir un poco de azúcar si está ácido); no menos de dos horas o dos y media.

Añadir de nuevo los pimientos a la carne con tomate y darle una vueltecica para que coja el gustillo del pimiento, pero no más de quince minutos. Y ya está, a comer con patatas fritas o a lo pobre y con un buen huevo frito.





Fritada de conejo

La Abuela Rosa

INGREDIENTES:

- 1 conejo entero, limpio y troceado
- 1/2 kg de pimientos para freír
- 1,5 kg de tomate maduro
- 1 vasito de vino blanco (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN:

Se ponen los trozos de carne en una sartén con abundante aceite y un poco de sal; se vierte por encima un vasito de vino blanco y se deja freír a fuego lento.

Mientras, se corta el pimiento en trozos de unos 2 cm y se incorpora a la fritura, removiendo para que se vaya mezclando con el conejo, y se deja nuevamente freír.

A continuación se pela el tomate, se limpia de simientes y se pica en trozos pequeños; se pone por encima del conejo con un poco de sal y se va moviendo muy lentamente para que no se rompa el conejo. Cuando el tomate esté frito ya está la fritada terminada.

Esta fritada es la que llevaba siempre mi madre cuando nos íbamos a comer a la playa o algún merendero al campo.

Rica la fritá y exquisito el “mojeteo” con pan.





Lomo en orza

La Abuela Rosa

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de lomo (cabeza de lomo es más tierna)
- Sal y pimienta
- Una pizca de canela
- Limón
- 500 ml de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se corta el lomo en trozos gruesos (de 1 a 3 cm), se pone una capa de carne en un plato o recipiente y se adereza con una mezcla de zumo de medio limón, una cucharadita de sal, dos o tres sacudidas de pimienta y una pizquita de canela. Se van poniendo capas y aderezando, y cuando terminemos se tapa y se deja en el frigorífico 1 día, por lo menos.

Al día siguiente, cuando vayamos a freír, se escurre bien para evitar el exceso de limón y se limpian los restos de pimienta (te puedes ayudar con algún trapo).

Entonces se fríe a fuego medio en abundante aceite; también se puede echar un poco de manteca, que ayudará después a su conservación. Si se prefiere, se puede freír sólo con manteca (aunque el gusto es más fuerte). Empezará a hacer espuma, entonces se deja cocer hasta que esté dorado. Es importante que no se queme. Debe estar cocido pero no quemado para que la carne no quede demasiado seca.

El resultado se conserva cubierto con el mismo aceite en el que se ha frito, bien en olla, fiambarrera o en la típica orza. Hecho así puede conservarse durante semanas o refrigerado durante meses, para consumir cuando apetezca.





Pincho de membrillo con carpaccio de buey

Carlos Manuel Alcaide - I.E.S Almeraya

INGREDIENTES:

PARA EL RELLENO DE LA CREMA DE QUESO: PARA EL CARPACCIO:

- 250 g de queso parmesano
- 50 g de chalota o cebolla
- 100 g de champiñones
- 100 g de pera
- 80 g de nueces
- 100 ml de nata
- 50 ml de vino blanco
- 25 ml de aceite (para la duxelle)
- Sal y pimienta

- 600 g de solomillo limpio
- 750 g de membrillo para la base del pincho

PARA LA VINAGRETA FRANCESA:

- 100 ml de zumo de lima
- 300 ml de aceite
- 3 cucharadas de mostaza Dijon suave
- Sal (sal maldon opcional)

PREPARACIÓN:

Crema de queso: elaborar una duxelle (salsa de champiñones) seca y agregar pera picada. En otro cazo calentar el queso, dejar enfriar y desgrasar. Una vez desgrasado se agrega a la duxelle junto con nata ligera, vino, sal y pimienta hasta conseguir una textura untuosa y refrigeramos.

Vinagreta: una parte de lima por 3 de aceite, sal y mostaza de Dijon.

Solomillo: cortar el solomillo en lonchas, ponerlas en un papel sulfurizado y golpear hasta obtener unas lonchas muy finas.

Montamos el pincho, con el carpaccio relleno de la crema de queso y nuez picada, sobre la base del membrillo cortada en rectángulos.





Pollo empanado al limón

Carlos de Paz

www.carlosdepaz.com

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- El zumo de 2 limones
- Unas hojas de hierbabuena fresca
- Harina
- 2 huevos
- Pan rallado
- 1 vaso pequeño de salsa de soja
- 1 vaso pequeño de vino de Jerez dulce (del tipo Pedro Ximénez)
- Aceite para freír
- Ajo blanco y mayonesa al estragón para acompañar

PREPARACIÓN:

Cortar las pechugas en trozos no muy grandes y salar.

Marinar durante una hora en el limón con la hierbabuena picada muy pequeña.

Ecurrir en un colador el limón del pollo.

Mezclar la salsa de soja y el vino de Jerez y añadir al pollo; dejar dos horas, escurrir bien y pasar por harina, huevo y pan rallado para hacer el empanado.

Freír a fuego mediano hasta dorar, sacar y reservar.

Acompañar con un ajo blanco y una mayonesa al estragón.





Presas ibéricas en escabeche suave

Antonio Zapata

<http://molinayzapata.wordpress.com>

INGREDIENTES:

- 1 presa de cerdo ibérico
- Ralladura de un limón
- Clavo
- Canela
- Pimienta
- Nuez moscada
- Cardamomo
- Agua, vino de jerez y vinagre de jerez:
por cada vaso de agua, medio de vino
y 5 cl de vinagre, hasta cubrir la presa.

PARA EL SOFRITO:

- 10 cl de aceite vírgen extra
- 1/2 cebolla
- Blanco de un puerro
- 1 zanahoria
- 1/2 pimienta verde
- 3 dientes de ajo
- Sal

PREPARACIÓN:

Se dora la presa en el aceite caliente, se saca y se reserva. En el mismo aceite se hace un sofrito con todas las verduras picadas. En un cazo alto en el que quepa la presa con poca holgura se ponen el sofrito, las especias y los líquidos, se lleva a ebullición, se baja el fuego y se mantiene el hervor unos cinco minutos, sin tapar. Se introduce la presa, se tapa y se deja hervir a fuego lento unos minutos, hasta que el centro de la carne alcance unos 50 ° C (la carne cede a la presión). Se saca la carne y se cuela el caldo. En el recipiente donde se vaya a guardar, se pone la carne y la ralladura de limón, y se cubre con el caldo. Se deja reposar al menos un día en el frigorífico.

Se sirve a temperatura ambiente en lonchas de 3 ó 4 mm con unas escamas de sal o sal gorda. Se puede hacer una salsa reduciendo el caldo. O una mahonesa con algo de mostaza. Acompañan bien unas verduras (calabacín, cebolleta, zanahoria, berenjena...) cocidas (al dente) en el caldo del escabeche.





Redondo de ternera a la italiana

Romualdo Collado - I.E.S Almeraya

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de redondo de ternera
- 100 g de atún
- Mahonesa
- 300 g de ensalada mezclum
- 100 g de pepinillos
- 100 g de alcaparras
- 4 huevos
- 1 chorreón de salsa perrins
- 500 g de tomate
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN:

Asar el redondo previamente aliñado con con sal y pimienta en el horno a 240 grados media hora, y luego reducir la temperatura hasta 120 grados una hora para que quede jugoso. Hacer la salsa de atún mezclando tres partes de mahonesa, una de atún y la salsa perrins.

Cocer los huevos, todo esto en casa. Picar el pepinillo, la alcaparra, los tomates y los huevos en el campo todo ello en brunoise. (Dados muy pequeños de 1 a 2 mm)

Cortar el redondo en lonchas finas. Poner en el plato en forma circular las lonchas de redondo. En el centro poner la ensalada mezclum con el tomate.

Napar con la salsa de atún las lonchas del redondo. Adornar por encima de la salsa la alcaparra, los pepinillos y el huevo.

Napar: echar salsa lo suficientemente espesa para que permanezca.





Sangre encebollá

La Abuela Rosa

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de sangre de choto (o de un choto entero)
- 1 y 1/4 kg de cebolletas tiernas
- 1/4 l de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se trocea la sangre, se cuece y se aparta (o se compra cocida).

Se corta la cebolleta en trozos de unos 2 cm.

Se echa a una sartén mediana el aceite y, cuando esté caliente, se echa la sangre, se le da unas vueltas y se incorpora la cebolla picada con sal al gusto. Se deja cocer a fuego lento hasta que la cebolleta esté muy tierna.

Se aparta, ¡¡y a comer!!

Nota: Aunque este plato se sirve caliente, en frío también está muy bueno, acompañando a una ensalada, o a lo que se tercie. No pierde ninguna de sus propiedades, así que, ¿por qué no disfrutarlo en el campo?





Solomillo con tomate

M^a Ángeles Simón

INGREDIENTES:

- 3 tomates en rama grandes y maduros
- 1 cebolla seca grande
- 1 diente de ajo grande
- 2 solomillos pequeños de cerdo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 chorreón de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN:

Se trocea en dados el solomillo y se dora en una sartén, se saca y se reserva.

En el aceite restante se dora cebolla, picada fina. Se añade a ésta el diente de ajo; cuando está dorado se añade el tomate picado, y cuando está todo bien frito se pasa por la batidora.

Se añade de nuevo el solomillo salpimentado y se sofríe todo junto durante unos 10 minutos a fuego medio lento y tapando. Se prueba de sal y se le va añadiendo azúcar hasta eliminar el sabor amargo.

Se prepara el día antes de la excursión. Es una variante de la "fritada" o como se dice en mi tierra de la "enfritá". Y debéis saber que es una de las mejores recetas que se pueden llevar preparadas al campo, porque si se calienta con el sol está aún más buena, y fría es deliciosa, en bocadillo insuperable y en fiambra para chuparse los dedos.





Postres

"Bien está lo que bien acaba"





Bizcocho de mandarina

Rosa López

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 250 g de azúcar
- 150 ml de aceite de oliva
- 150 ml de leche
- 2 mandarinas, ralladura y zumo
- 250 g de harina
- 1 sobre de levadura
- Chocolate y pasta de azúcar para decorar

PREPARACIÓN:

Se pone el horno a calentar a 180°. Mientras, se echan en un cuenco los tres huevos y el azúcar, mezclándolo con una batidora de varillas hasta que esté "merengoso" (cuanto más se bate, más esponjoso quedará el bizcocho).

Seguidamente se echan el aceite y la leche y se sigue batiendo; cuando esté mezclado se le incorpora la ralladura y el zumo de la mandarina. Y por último se tamiza la harina junto con la levadura sobre la mezcla anterior sin dejar de batir.

Una vez mezclado todo se introduce en el horno y se tiene 45 minutos a 180°. Se puede adornar con chocolate al gusto.

Nota: Dejar enfriar lentamente dentro del horno con la puerta entreabierta para que no baje.





Bolitas de coco y zanahoria

Paqui López

INGREDIENTES:

- 500 g de zanahorias
- 125 g de coco rallado
- 200 g de azúcar
- Moldes de papel pequeños para magdalenas

PREPARACIÓN:

Se cuecen las zanahorias y se machacan con un tenedor; cuando se enfría un poquito se añade el coco rallado y el azúcar y se sigue mezclando con el tenedor.

Cuando está totalmente frío se van cogiendo porciones con una cucharita y se van haciendo bolitas pequeñas, que se colocarán en los moldes de papel y se meten en el frigorífico para que se enfríen bien.

Cuando te vayas al campo, te las llevas dentro de la nevera y cuando necesites tomar fuerzas o refrescarte, ¡tómate una y verás lo riquísimas que están!.

Y por supuesto, como postre quedarás fenomenal.





Brochetas de frutas

Laura Jiménez

INGREDIENTES:

- Plátano
- Kiwi
- Sandía
- Uvas
- Higos
- Manzana
- Sirope de chocolate
- Cualquier otra fruta del tiempo

PREPARACIÓN:

Se trocea la fruta en trozos del mismo tamaño, para que quede homogéneo.

Se colocan en un pincho o palillo largo siguiendo siempre el mismo orden, y dejando un trocito al final para pinchar la uva (o cualquier otra fruta que pueda rematar el pincho, un trozo de fresa, una cereza, etc.)

El caso es darle color y no dejar la punta de la brocheta al aire. Luego se adorna con sirope de chocolate o fresa o chocolate fundido o crema de chocolate o queso blanco de untar, y queda de lo más elegante.





Caprichos de sandía

Rosa López

INGREDIENTES:

- 1 sandía sin pepitas
- 2 higos medianos para cada rodaja de sandía
- 1 cucharada de sirope de chocolate por cada higo
- Crocante de almendra
- Molde en forma de flor

PREPARACIÓN:

Se corta la sandía de forma transversal en rodajas de forma que se aproveche al máximo su extensión; si no tenemos la sandía entera, cortar tajadas de 1 centímetro aproximadamente.

Con el molde en forma de flor, se sacan varias piezas de la sandía y se ponen en una bandeja, seguidamente se pelan los higos y con un tenedor se aplastan y se mezclan con el sirope de chocolate (una cucharada por cada higo que se utilice).

Con una cucharita se pone en el centro de cada "flor de sandía" un poquito de la mezcla anterior, intentando imitar el dibujo de una flor, y finalmente se le pone el crocante para completar el efecto. Esta receta tienes que prepararla justo antes de servir, ya que los ingredientes se deterioran con facilidad, pero será una grata sorpresa para tus comensales y a los niños les encantará.





Dulce de membrillo

Paqui López

INGREDIENTES:

- 1 kg de membrillo maduro (pelado y limpio)
- 750 g de azúcar
- 1/4 de zumo de limón

PREPARACIÓN:

Se pelan, limpian y trocean los membrillos, después se pesan para poder calcular el azúcar que le vamos a poner. Se pone en una olla rápida el membrillo troceado con el azúcar (para cada kg de membrillo, 750 g de azúcar). Le podemos poner el zumo de un cuarto de limón por cada kg de membrillo ya que es un conservante natural, pero si nos lo vamos a comer pronto no es necesario. Se cierra la olla y lo ponemos a cocer.

Cuando empieza a salir vapor de la olla se apaga el fuego y esperamos a que se enfríe como para poder abrir la olla. Se enciende otra vez el fuego y se sigue cociendo sin parar de moverlo durante unos 18 minutos. Se aparta y se bate muy bien con la batidora; a continuación se echa en moldes, a ser posible de cristal, y se deja 24 horas para que tome cuerpo y se pueda desmoldar. Se puede cocer en cualquier olla pero es más práctico hacerlo en una olla rápida. Si no queremos echarle limón y queremos conservarlo hasta el verano también se puede echar en tarros y envasarlo al vacío.

Es una muy buena opción para llevarlo al campo. Después de una buena caminata, cuando se van acabando las fuerzas, sirve para reanimarse y seguir adelante. Y por supuesto es un postre delicioso para una comida al aire libre.





Empanadillas de cabello de ángel

Rosa López

INGREDIENTES:

- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de aceite de oliva
- 300 g de harina
- 180 g de cabello de ángel
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

Se echa en un cuenco la harina, incorporando en el centro el vino blanco, el aceite y la sal.

Se amasa todo hasta que esté bien mezclado, y se van haciendo bolitas con las manos, del tamaño de una pelota de ping pong (aprox. 18 bolitas), y entonces las aplastamos para formar las obleas (podemos ayudarnos con un vaso para darle forma redonda o con un molde para empanadillas).

Una vez hecho, con ayuda de una cucharita, las rellenamos con una porción de 10 g aproximadamente de cabello de ángel (1 cucharadita pequeña).

Se cierran y se colocan en la bandeja del horno, pintándolas seguidamente con un huevo batido. Para terminar se meten al horno durante media hora a 200°.





Papaviejos

María Ángeles Cazorla - I.E.S Almeraya

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 250 ml de leche
- 1 levadura royal
- Raspadura de 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- Harina de repostería
- Hojas de limonero
- Aceite de girasol para freír

PREPARACIÓN:

Poner todos los ingredientes en un cuenco menos la harina y la levadura. Batirlos con la batidora y poco a poco ir añadiendo la harina y la levadura hasta que quede una masa para rebozar.

Poner una sartén con aceite de girasol y cuando esté bien caliente ir rebozando las hojas de limonero en la masa y freír hasta que esté dorado.

Una vez fritos rebozar con azúcar y canela y comer sacándole la hoja de limonero.

Es un postre típico de Semana Santa de los pueblos de Almería.

Se suele comer recién hecho o pasadas unas horas.





Queso fresco batido con fruta

Olivia Serra

INGREDIENTES:

- 250 g de queso fresco batido
- 1 manzana
- Miel
- Fruta al gusto (fresas, mango, kiwis...)

PREPARACIÓN:

Se mezclan 3 cucharadas de queso fresco batido con 1 cucharada de miel.

Una vez mezclado se incorpora la ralladura de un cuarto de manzana pelada.

Se vierte la mezcla en pequeñas flaneras o recipientes pequeños, y se adorna con trozos pequeños de fruta del tiempo.

En la foto se ha empleado higo, plátano y uva.

Nota: Se puede adornar al gusto con virutas de chocolate o sirope.





Tarta de queso y frambuesa

Carmen Maldonado

INGREDIENTES:

- 1 brick pequeño de nata (200 ml)
- 1 tarrina de queso de untar (250 g)
- 1 sobre de gelatina de limón (85 g)
- 11 sobaos cortados transversalmente
- Mermelada de frambuesa o fresa
- Cointreau

PREPARACIÓN:

Se hace la gelatina de limón según las instrucciones del paquete y se deja enfriar.

Mientras se enfría se unta mantequilla en un molde de tartas y se pegan los sobaos.

En un vaso de batidora echamos la nata, el queso y la gelatina ya preparada, y se batien.

Echamos la crema encima de los sobaos y dejamos enfriar.

Pasamos por la batidora suficiente mermelada como para cubrir la tarta, le añadimos un chorrito de Cointreau.

Decoramos y la dejamos reposar en el frigorífico 3 horas.

ÍNDICE ALFABÉTICO

A

| | |
|--|-----|
| Albóndigas con salsa de almendras | 123 |
| Albóndigas en salsa de verdura y patatas | 125 |
| Anchoas con aceitunas negras y albahaca | 75 |

B

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Bacalao con tomate | 107 |
| Bastela de Almería | 127 |
| Bizcocho de mandarina | 149 |
| Bolitas de coco y zanahoria | 151 |
| Brochetas de frutas | 153 |

C

| | |
|---|-----|
| Caprichos de sandía | 155 |
| Cogollitos rellenos de salmón y queso con arena de nueces | 77 |

D

| | |
|--------------------------|-----|
| Dulce de membrillo | 157 |
|--------------------------|-----|

E

| | |
|---|-----|
| Empanadillas de cabello de ángel | 159 |
| Ensalá asá de Ángela | 17 |
| Ensalada Campera | 19 |
| Ensalada de anchoas | 21 |
| Ensalada de bacalao | 23 |
| Ensalada de bacalao, naranja y cebolleta | 25 |
| Ensalada de calabacín con parmesano | 27 |
| Ensalada de cangrejo con salsa rosa | 29 |
| Ensalada de colores con atún en escabeche | 31 |
| Ensalada de melón, hierbabuena y albahaca | 33 |
| Ensalada de mozzarella con tomates secos | 35 |
| Ensalada de pajaritas a las finas hierbas | 37 |

| | |
|--|-----|
| Ensalada de pasta estilo "SER" | 39 |
| Ensalada de patatas al tomillo y queso ricotta | 41 |
| Ensalada de patatas con pimentón | 43 |
| Ensalada fresca de arroz | 45 |
| Ensalada fresca de ostras | 47 |
| Ensalada verde con anchoas a la vinagreta de Gamoneu | 49 |
| Esqueixada | 51 |
| F | |
| Fritada de calabaza | 109 |
| Fritada de conejo | 131 |
| Fritada de habichuelas verdes | 111 |
| Fritailla de la abuela | 129 |
| G | |
| Gazpacho de harina de habas | 53 |
| Gazpacho de manzana verde | 55 |
| Gazpacho tradicional suave | 57 |
| L | |
| Lacitos con salmón | 79 |
| Lomo en orza | 133 |
| M | |
| Merluza con mermelada de higos | 113 |
| P | |
| Papaviejos | 161 |
| Pastel de queso con crema de pimientos | 81 |
| Pincho de membrillo con carpaccio de buey | 135 |
| Pinchos de trucha, calabacín y queso ricotta | 115 |
| Pipirrana de bacalao | 59 |
| Pipirrana de pulpo con tomates secos en aceite | 61 |
| Pipirrana masuli | 63 |
| Pipirrana topareña | 65 |
| Pollo empanado al limón | 137 |
| Presa ibérica en escabeche suave | 139 |

Q

Queso fresco batido con fruta 163

Quiche Lorraine de puerro y salmón 83

R

Redondo de ternera a la italiana 141

S

Salmorejo de manzana y virutas de jamón ibérico 67

Sándwich a la italiana 85

Sándwich de lomo con queso y membrillo 87

Sándwich de pollo, queso fresco y manzana 89

Sándwich de verano 91

Sangre encebollá 143

Solomillo con tomate 145

Sorpresas de naranja con endibias 93

T

Tabulé 69

Tapa de patata con queso de oveja 95

Tarta de queso y frambuesa 165

Timbal de pimientos. Peperonada 117

Timbal frío de bacalao 119

Tomates rellenos 97

Tortilla de mi suegra 99

Tortilla de patatas 101

Tortilla súpercombinada 103

V

Vinagreta de pulpo 71

ÍNDICE POR AUTORES

| | |
|---|---------------------|
| Alfredo Casas | 39 |
| Ana Compán | 49 |
| Ángela Simón | 17 |
| Ani Bojdan | 35 |
| Antonio Fernández | 57 |
| Antonio José Gálvez | 23 |
| Antonio Zapata | 139 |
| Araceli Zamora | 63 |
| Bego Cañabate | 29 |
| Carlos de Paz | 43, 137 |
| Carlos Manuel Alcaide | 135 |
| Carmen García | 67 |
| Carmen Maldonado | 165 |
| Ettore Cioccia | 87, 89, 117 |
| Francisco Cortés | 75 |
| Giacomo Picariello | 41, 85, 91, 95, 115 |
| Jorge Fernández | 125 |
| Jose Luis Casquet | 47 |
| José Rivera | 101 |
| José Salvador | 53, 59 |
| José Torrente | 55 |
| Juan Luis Cano | 27 |
| Juan Manuel Sánchez | 83 |
| La Abuela Rosa | 107, 131, 133, 143 |
| Laura Jiménez | 153 |
| Los Rancas | 113 |
| M ^a Ángeles Simón | 145 |
| M ^a del Carmen Cazorla | 25 |

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Manolo Díaz | 119 |
| Mar París | 19, 99 |
| María Ángeles Cazorla | 33, 161 |
| María Jesús Pascual | 77 |
| María José Crisol | 103 |
| María José Gil | 31 |
| Marta Carra | 71 |
| Marta Soler | 79 |
| Mercedes Aguilar | 37 |
| Olivia Serra | 93,163 |
| Paqui López | 109, 111, 151, 157 |
| Pepe Céspedes | 127 |
| Raquel G. | 97 |
| Romualdo Collado | 141 |
| Rosa Díaz | 69 |
| Rosa López | 149, 155, 159 |
| Salvadora Compán | 45, 123, 129 |
| Silvia López | 81 |
| Sonia García | 21 |
| Tamara Sánchez | 51 |
| Toni García | 65 |
| Trinidad Cabeo | 61 |

ÍNDICE FOTOGRÁFICO

| | |
|--|---|
| Agustín Rodríguez | 60 |
| Alfredo Casas | 38 |
| Ana Compán | 48 |
| Ángela Simón | 16 |
| Antonio Fernández | 56 |
| Carlos de Paz | 42, 136 |
| Carmen García | 66 |
| Ettore Cioccia | 86, 88, 116 |
| Fuensanta Alcalá | 32 |
| Giacomo Picariello | 40, 84, 90, 94, 114 |
| Juan Luis Cano | 26 |
| Juan Manuel Sánchez | 82 |
| Juan Sánchez | 138 |
| M ^a Jesús Pascual | 76 |
| M ^a José Crisol | 102 |
| Manolo Carmona | Cubierta, 14, 30, 34, 36, 72, 100, 104, 120, 144, 146, Contraportada |
| Marta Soler | 78 |
| Paqui López | 52, 58, 108, 110, 150 |
| Pepe Tesoro | 62, 68, 96 |
| Pepe Torrente | 54 |
| Rosa López | 18, 22, 24, 28, 44, 46, 50, 70, 74, 80, 92, 98, 106, 118, 122, 124, 126, 128, 130, 132, 134, 140, 142, 148, 152, 154, 156, 158, 160, 162, 164 |
| Sonia García | 20 |
| Toni García | 64 |
| Víctor Godoy | 112 |



GRUPO ECOLOGISTA MEDITERRÁNEO



KentiaEstudio
DISEÑO WEB Y GRÁFICO