

I LIBRO DE RECETAS



C.R.I.S. Almagrán 2018

“Su dieta es como una cuenta bancaria. Y las decisiones buenas sobre la comida son buenas inversiones.”

Bethenny Frankel

“Lo único que me gusta más que hablar de comida es comer.”

John Walters

“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.”

Hipócrates

“El silencio es el sonido de una buena comida.”

Jamie Oliver

“El placer de los banquetes debe medirse no por la abundancia de los manjares, sino por la reunión de los amigos y por su conversación.”

Cicerón

“La cocina de autor es poner tu personalidad en lo que haces y ese sentimiento la convierte en algo distinto.”

Ferran Adrià

“Una comida bien preparada tiene sabores delicados que hay que retener en la boca para apreciarlos.”

Tennessee Williams

ÍNDICE

RECETAS	PÁGINA
Arroz al horno	4
Berenjenas al gratén	5
Ensalada de lentejas, queso fresco y salmón ahumado	6
Guisado de magro con patatas	7
Huevos relleno de atún y patatas al horno	8
Pollo al horno con patatas	9
Revuelto de beicon y patatas brevas frías	10
Risotto blanco	11
Tartaleta de champiñones y queso roquefort	12
Macarrones a la carbonara	13
Libritos de magro y pincho navarro "San Fermín"	14
Sopa de ajo y crema de verduras	15
Buñuelos de bacalao y tortilla de patata	16
Buñuelos de lentejas y escalivada	17
Ensalada de patata con huevo duro y hamburguesa casera con guarnición de aros de cebolla	18
Tomates rellenos de atún, pimiento y aceitunas verdes y mejillones al vapor	19
Ensalada campera y rollitos de pavo con queso fresco y espárragos verdes	20
Ensalada de pasta y guisantes	21
Pechugas de pollo al horno y patatas hervidas	22

ARROZ AL HORNO

INGREDIENTES:

150 arroz
100 gr de panceta
150 gr de costilla
1 morcilla
1 tomate pequeño
1 patata
1/2 kg de garbanzos de bote
1 cabeza de ajos
colorante
aceite y sal



PREPARACIÓN:

1. Se sofríe en una sartén la patata, cuando esta blanda se pone en la cazuela del horno.
2. Luego, en la misma sartén se sofríe la costilla, la panceta y la morcilla. Cuando está todo cocinado se añade a la cazuela, junto con las patatas.
3. Sofríe un poco el arroz en la sartén y lo echamos a la cazuela.
4. Añadimos también los garbanzos en la cazuela.
5. Por último, calentamos el agua, se añade a la cazuela con el resto de ingredientes y se pone el horno a 200° unos 20 minutos.

BERENJENAS AL GRATÉN

INGREDIENTES:

4 berenjenas
1 cebolla
150 gr de queso curado rallado
200 gr queso fresco
2 huevos
perejil picado
menta fresca picada
pimienta negra
aceite de oliva y sal



PREPARACIÓN:

1. Corta las berenjenas por la mitad a lo largo, sálalas y déjalas boca abajo durante 15 minutos para que suelten el agua. lávalas y sécalas bien.
2. Cuécelas en el horno, precalentado a 180°C, 15 minutos. Después, retira la carne procurando no estropear la piel.
3. Mezcla la cebolla, ligeramente dorada, con los dos tipos de queso, el perejil, la menta, los huevos batidos y la carne de las berenjenas troceadas. salpimenta.
4. Rellena las berenjenas y hornea 15 minutos. antes de servir, gratina durante 5 minutos.

ENSALADA DE LENTEJAS, QUESO FRESCO Y SALMÓN AHUMADO

INGREDIENTES:

400 gr de lentejas (bote o normal)

Lechuga

2 tomates

2 quesos frescos

75 gr. Salmón

Albahaca

aceite y sal



PREPARACIÓN:

1. Cortar todos los ingredientes en trozos muy pequeños (lechuga, tomate, queso y salmón)
2. Lavar las lentejas de bote y escurrirlas
3. Juntar todo en un bol
4. Añadir albahaca al gusto
5. Añadir aceite y sal
6. Servir frío

GUISADO DE MAGRO CON PATATAS

INGREDIENTES:

250 g de magro de cerdo
2 patatas medianas
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimentón
perejil picado
aceite sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Corta el magro en tozos, pela y trocea las patatas y filetea el diente de ajo.
2. En una cazuela con aceite rehoga la carne (previamente salpimentada), agrega las patatas y el laurel. Cúbrelo con agua salada y cuécelo unos 20 minutos.
3. Mientras, dora el ajo fileteado en otra sartén con aceite, retíralo del fuego y agrega el pimentón y el perejil picado. Remuevelo bien.
4. Vierte el sofrito en la cazuela, continúa la cocción un par de minutos más, sirve el estofado de cerdo y patatas con el caldo de cocción.

HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y PATATAS AL HORNO CON PEREJIL Y PIMENTÓN

HUEVOS RELLENOS DE ATÚN

INGREDIENTES:

atún
aceitunas sin hueso
mayonesa
huevos



PREPARACIÓN:

1. Hervir los huevos.
2. Partirlos y separar la yema de la clara.
3. Mezclar el atún, y la mayonesa con las yemas de los huevos.
4. Rellenar las claras cocidas con la mezcla y decorar.

PATATAS AL HORNO CON PEREJIL Y PIMENTÓN

INGREDIENTES:

patatas
perejil
pimentón dulce
sal y aceite



PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar a rodajas las patatas.
2. Colocar las rodajas en la base de la bandeja y sazonar al gusto con la sal, el perejil, el pimentón dulce y el aceite.
3. Se coloca en el horno a 180°C aproximadamente durante 20 minutos, o hasta cuando se pinche y estén cocidas.

POLLO AL HORNO CON PATATAS

INGREDIENTES:

4 muslos y entre muslos
de pollo
2 patatas
1 cebolla
2 zanahorias
1 diente de ajo
1 vaso de vino blanco
hierbas provenzales
sal y aceite



PREPARACIÓN:

1. Cortar las verduras y ponerlas al fondo de una bandeja de horno, añadir sal.
2. Añadir el pollo, la sal y el ajo (partido por la mitad).
3. Rociar con el vaso de vino, medio de agua y las hierbas provenzales.
4. Hornear a 220°C durante 40 minutos

REVUELTO DE BAICON Y PATATAS BRAVAS FRÍAS

REVUELTO DE BAICON

INGREDIENTES:

8 rebanadas de pan de molde
6 huevos
100 gr. de bacon
4 cucharadas de nata líquida
perejil picado,
sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Cortar el bacon en cuadraditos y rehogarlos en la sartén
2. Batir los huevos, sazonarlos con sal, pimienta, perejil picado y añadir la nata líquida.
3. Verter el batido de huevos sobre el bacon, bajar el fuego y sin parar de mover a fuego lento esperar a que se cuaje.
4. Cortar el pan de molde en redondeles de mayor tamaño posible. y tostarlo en el horno antes de servir.

PATATAS BRAVAS FRÍAS

INGREDIENTES:

3 patatas grandes
mayonesa y pimentón dulce



PREPARACIÓN:

1. Pelar las patatas y ponerlas a hervir en una cazuela con agua y sal.
2. Cuando estén cocidas dejarlas enfriar. Una vez frías cortarlas a tacos.
3. Añadir mayonesa sobre las patatas y antes de servir espolvorear por encima un poco de pimentón dulce.

RISOTTO BLANCO

INGREDIENTES:

- 400 de arroz
- 1 cebolla
- 6 cucharada de mantequilla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 litro de caldo de pollo
(caparazón y cuello de pollo)
- 50 gr de queso parmesano
- sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Para preparar el caldo pon a hervir agua y añade un caparazón y el cuello de pollo.
2. Pela la cebolla, pícala y rehógala 10 minutos con la mitad de mantequilla.
3. Agrega el arroz a la cazuela y remueve hasta que este traslucido, vierte el vino y deja que se evapore casi por completo.
4. Agrega varios cazos de caldo hirviendo. Cuece el arroz durante 16-18 minutos, añadiendo más caldo a medida que se vaya absorbiendo.
5. Cuando el arroz estas casi listo agrega el resto de la mantequilla, sal, pimienta e incorpora el queso rallado. Tápalo y déjalo reposar 2 minutos antes de servirlo.

TARTELETA DE CHAMPIÑONES Y QUESO ROQUEFORT

INGREDIENTES:

Una masa fresca de hojaldre
5 champiñones
Una cuña de queso azul
3 huevos
1 brick de nata para cocinar
1 pizca de sal
1 paquete de garbanzos
crudos



PREPARACIÓN:

1. Extendemos la masa de hojaldre en el molde, pinchamos la masa con un tenedor por toda su superficie y extendemos también los garbanzos crudos encima de la masa de hojaldre.

2. Con el horno ya precalentado, horneamos la masa de hojaldre durante 10 o 15 minutos hasta que se dore a 180°. Se saca del horno y se deja enfriar, apartando los garbanzos.

3. Se limpian los champiñones y se laminan.

4. Cortamos un trozo de queso azul y lo desmenuzamos encima de los champiñones.

5. Batimos los 3 huevos con la nata y una pizca de sal. Después se vierte la mezcla encima de los champiñones.

6. Se mete al horno unos 35 o 40 minutos a 180°, hasta que esté cuajado.

MACARRONES A LA CARBONARA

INGREDIENTES:

4 o 5 Champiñones
1 Cebolla grande
4 o 5 cortadas de beicon
Nata para pocina
1 Huevo
Orégano y pimientas
Aceite y sal



PREPARACIÓN:

1. Ponemos a hervir los macarrones en una cazuela con abundante agua y sal.

2. Por otra parte, cortamos en pequeños trozos la cebolla, el beicon y los champiñones.

3. Ponemos una sartén con un poco de aceite, añadimos la cebolla y dejamos freír hasta que se dore. Seguidamente añadimos el beicon y los champiñones. Cuando este todo cocido lo reservamos.

4. Una vez los macarrones estén hervidos vaciamos el agua de la cazuela y volvemos a poner en esa misma olla los macarrones, junto con la cebolla, los champiñones y beicon ya cocinado.

5. Ponemos la olla en el fuego y añadimos la nata y el huevo. Dejamos cocinar unos minutos, hasta que el huevo esté cuajado.

6. Antes de servir añadimos el orégano y la pimienta.

LIBRITOS DE MAGRO Y QUESO Y PINCHO NAVARRO "SAN FERMÍN"

LIBRITOS DE MAGRO

INGREDIENTES:

- Pan Rallado
- Magro
- Queso
- Huevo



PREPARACIÓN:

1. Cogemos una cortada de magro en forma de libro (abierta en dos partes) y las rellenos con queso.
2. Rebozamos con huevo primero y pan después.
3. Ponemos una sartén con aceite y cuando este caliente añadimos el librito.

PINCHO NAVARRO "SAN FERMÍN"

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 4 palitos de cangrejo
- 8 aceitunas verdes
- 8 tiras de pimiento del piquillo



PREPARACIÓN:

1. Cocer los huevos en un cazo con agua durante 12 minutos. Săcarlos y pelados.
2. Corta uno de los polos de los huevos y reserve. Parta por la mitad el resto y retire las yemas. Píquelas y mézclelas con el cangrejo también picado.
3. Mezcle la mayonesa con las yemas y el cangrejo, rellene las claras de huevo cocidas.
4. Pinche un palillo con una aceituna en cada huevo. Añada la rodajita de huevo que será la thapela termine colocando la tira de pimiento de piquillo a modo de pañuelo

SOPA DE AJO Y CREMA DE VERDURAS

SOPA DE AJO

INGREDIENTES:

- 8 rebanadas finas de pan.
- 2 dientes de ajos.
- 6 cucharadas de aceite.
- 1/2 cucharadita de pimentón.
- 1 l. de caldo de carne. (pollo, puerro, zanahoria, patata, nabo, cebolla, apio).



PREPARACIÓN:

1. Ponemos en una cazuela todas las verduras y la carne para preparar el caldo. Añadimos agua y sal.
2. En otra cazuela, calentar el aceite y freír los dientes de ajo cortados en laminas finas.
3. Freír encima el pan cortado en rebanadas también finas, con fuego fuerte para que no se engrase.
4. Separar del fuego, añadir el pimentón, mover y cubrir con el caldo. Cocer unos minutos y servir.

CREMA DE VERDURAS

Cogemos los ingredientes del preparado de caldo de carne (pollo, puerro, zanahoria, patata, nabo, cebolla, apio) y lo trituramos todo con una batidora.



BUÑUELOS DE BACALAO Y TORTILLA DE PATATA

BUÑUELOS DE BACALAO

INGREDIENTES:

- 150 gr. de bacalao
- 3 huevos
- 250 gr. de puré de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de levadura



PREPARACIÓN:

1. Prepara el puré de patatas y leche y añadir el bacalao desmenuzado y desalado.
2. Añadir la cebolla rallada, el ajo, el perejil, la levadura y las yemas de los 3 huevos. Mezclar todo bien hasta tener una masa compacta.
3. Batir las claras a punto de nieve y añadir poco a poco a la masa.
4. Preparamos unas bolitas con esta masa.
5. En una sartén con aceite freímos los buñuelos. Los dejaremos en un papel para quitarles todo el aceite posible.

TORTILLA DE PATATA

INGREDIENTES:

- 2 patatas grandes.
- 4 Huevos.
- 1 Cebolla.



PREPARACIÓN:

1. Pelamos y cortamos la patata y la cebolla.
2. Ponemos una sartén con aceite y cuando esté caliente echamos las patatas y cebolla.
3. En un bol batimos los 4 huevos con sal. Añadimos a la sartén cuando esté el aceite caliente los huevos con la patata y cebolla.
4. Cuando el huevo esté cuajado le damos la vuelta a la tortilla.
5. Servirla en un plato cuando el huevo esté totalmente cocido.

BUÑUELOS DE LENTEJAS Y ESCALIVADA

BUÑUELOS DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

- 225 gr. de lentejas cocidas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 claras de huevo



PREPARACIÓN:

1. Prepara el puré de patatas y leche y añadir el bacalao desmenuzado y desalado.
2. Añadir la cebolla rallada, el ajo, el perejil, la levadura y las yemas de los 3 huevos. Mezclar todo bien hasta tener una masa compacta.
3. Batir las claras a punto de nieve y añadir poco a poco a la masa.
4. Preparamos unas bolitas con esta masa.
5. En una sartén con aceite freímos los buñuelos. Los dejaremos en un papel para quitarles todo el aceite posible.

ESCALIVADA

INGREDIENTES:

- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 calabacín
- Sal y aceite de oliva



PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a unos 180 °C. Colocar las berenjenas, pimientos, cebollas y el calabacín en una bandeja de horno. Apagamos el fuego a los 40 minutos, después de comprobar que estén hechos.
2. Sacar y envolver cada clase por separado, dejándolos reposar unos 20 minutos
3. Peladar, cortar y colocar en una fuente todas las hortalizas.
4. Añadir los dientes de ajo picados, sal y un buen chorro de aceite

ENSALADA DE PATATA Y HUEVO DURO Y HAMBURGUESA CASERA CON GUARNICIÓN DE AROS DE CEBOLLA

ENSALADA DE PATATA Y HUEVO DURO

INGREDIENTES:

- 2 huevos duros
- 600 gr. de patata
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- perejil picado, sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Cocer los huevos y las patatas sin pelar en una cacerola durante 20 min. Retirar, refrescar y cortar en rodajas los huevos y las patatas.
2. Batir el aceite con el vinagre hasta que esté bien emulsionado, agrega el perejil picado, la sal y la pimienta y bătelo de nuevo.
3. Sirve las patatas intercaladas con las rodajas de huevo duro y riégalo todo con la vinagreta.

HAMBURGUESA CASERA Y AROS DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

- 300 gr. de carne picada de ternera
- 300 gr. de carne picada de cerdo
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- harina,
- aceite de oliva, vinagre, perejil, sal y pimienta negra



PREPARACIÓN:

1. Mezclar la carne picada con el huevo batido, el ajo picado, el perejil picado, sal y pimienta. Amasa hasta que los ingredientes queden bien amalgamados. Hacer bolas y dales forma de hamburguesa.
2. Cortar la cebolla en aros. Pásalos por harina y fríelos en aceite caliente, retíralos y reservalos en un plato con papel absorbente.
3. Fríe las hamburguesas y sírvelas calientes acompañadas con los aros de cebolla.

TOMATES RELLENOS DE ATÚN, PIMIENTO Y ACEITUNAS VERDES Y MEJILLONES AL VAPOR

TOMATES RELLENOS DE ATÚN, PIMIENTOS Y ACEITUNAS VERDES

INGREDIENTES:

- 4 tomates
- 1 lata de atún
- mayonesa
- 1 lata de pimiento rojo
- aceitunas verdes



PREPARACIÓN:

1. Partir por la mitad los tomates y vaciarlos.
2. Cortar a trocitos los pimientos y las aceitunas
3. Mezclar todo con un poco de mayonesa y atún
4. Rellenar los tomates y, antes de servirlos, decorarlos con una aceituna partida por la mitad y un poco de perejil.

MEJILLONES AL VAPOR

INGREDIENTES:

- 1 kg de mejillones
- 1 limón
- bolitas de pimienta
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva



PREPARACIÓN:

1. Limpiar bien los mejillones
2. En una olla poner los mejillones limpios, el limón partido en cuatro tozos y exprimido, las bolitas de pimienta, los ajos partidos por la mitad y el aceite de oliva.
3. Cuando se hayan abierto todos los mejillones retirar del fuego y servir en un cuenco.

ENSALADA CAMPERA Y ROLLITOS DE PAVO CON QUESO FRESCO Y ESPÁRRAGOS

ENSALDA CAMPERA

INGREDIENTES:

- 2 patata grande
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 3 huevos
- 2 latas de atún
- 3 tomates



PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar en trozos las patatas y añadirlas a una olla con agua hirviendo y sal para cocerlas. Los huevos también hay que ponerlos a cocer en agua para que se hagan duros.
2. Trocear los pimientos, tomates y cebollas en pequeños trozos.
3. Cuando las patatas y los huevos estén cocidos lo juntamos con el resto de ingredientes, añadimos el atún, sal y aceite. Servir frío.

ENSALDA CAMPARA

INGREDIENTES:

- 8 filetes de pechuga de pavo
- 4 lonchas de jamón cocido
- 200 gr. de queso fresco
- 8 espárragos verdes
- 1 diente de ajo, aceite y sal
- pan rallado, pimienta negra y perejil



PREPARACIÓN:

1. Limpia los espárragos y ponlos a cocer en un cazo con agua y sal 3-4 minutos (hasta dejarlos al dente). Escurre y reservalos.
2. Salpimenta los filetes de pavo, pon media loncha de jamón, un espárrago y un rectángulo de queso fresco en cada uno.
3. Enróllalos y ensarta un palillo. Mezcla 3 cucharadas de pan rallado con perejil y ajo picado. Espolvorea los rollitos con provenzal
4. Colócalos en una bandeja de horno, vierte un chorrito de aceite y hornea a 200 °C., deja gratinar hasta que se doren.

ENSALADA DE PASTA Y GUISANTES

INGREDIENTES:

250 g de lazos
250 g de guisantes
50g de jamón ibérico
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
5 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
queso
sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir los guisantes en una olla con agua y sal durante 15 min. cuando estén tiernos, escúrrelos y déjalos enfriar. Es importante que no se cuezan demasiado ni pierdan la piel.

2. Al mismo tiempo pon a hervir, también con sal y una cucharada de aceite hasta que este al dente. Retírala, escúrrela y déjala enfriar.

3. Coloca los guisantes en una ensaladera o un cuenco hondo para un aliño aceite vinagre y sal y mezcla todo bien.

4. Corta los pimientos en trozos muy pequeños, después de lavarlos bien y eliminar las pepitas. Agrégalos al cuenco, añade la pasta y el jamón, desgrasado y cortados a tiras pequeñas. Remueve bien para que se integren bien todos los sabores.

PECHUGAS DE POLLO AL HORNO Y PATATAS HERVIDAS

INGREDIENTES:

- 3 pechugas de pollo (enteras, sin filetear)
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 cucharadas de pan rallado
- 1 diente de ajo
- 1/4 de kg. de patatas pequeñas
- 6 cucharadas de aceite
- 1 copa de vino blanco



PREPARACIÓN:

1. Limpiar las pechugas del exceso de grasa, lavarlas, secarlas y cubrir las con el caldo de pollo.
2. Rebozar las pechugas en pan rallado y colocarlas en una fuente de horno. Freír el diente de ajo en láminas y añadir a las pechugas.
3. En una olla con agua y sal, añade las patatas y cuécelas hasta que estén hervidas.
4. Meter las pechugas y las patatas cocidas en el horno a 180° durante 30 minutos. Pasados 15 minutos añadir el vino y dejar hasta que las patatas y las pechugas se doren.



Todas las recetas de este libro han sido elaboradas por las personas que participamos en el taller de cocina del C.R.I.S.

Las fotos no hacen justicia al sabor y al gusto que hemos conseguido sacar en cada uno de los platos.

Lo exponemos con tod@s vosotr@s para que prepareis alguna receta y os animeis a compartir con nosotr@s el resultado.

