

# II LIBRO DE RECETAS



C.R.I.S. ALMAGRÁN 2019

"Una receta no tiene alma. Es el cocinero quien debe darle alma a la receta." (Thomas Keller)

# ÍNDICE

RECETAS	PÁGINA
Cazuela al horno de tomate, puerro, huevo y queso	4
Empanada Gallega	5
Ensalada de pasta con verduras	6
Ensalada de patata y huevo duro con merluza al horno, guisantes y mejillones	7
Crema de verduras y pollo al horno	8
Guisado de rape y mejillones	9
Espirales con nata y lomo a la pimienta	10
Guisado de sepia	11
Guisado de ternera, patatas y zanahoria	12
Ñoquis a la Siciliana	13
Risotto de champiñón	14
Rollito de tortilla francesa y jamón york con ensalada de tomate, queso y olivas	15
Salmorejo	16
Sepia con salsa verde y sardinas rebozadas	17
Torta de tomate, champiñón y olivas	18
Tostá de mozzarella con tomate y huevos rellenos de paté	19
Alcachofas a la Segorbina	20
Pizza de tomate, champiñón y queso	21
Mona de pascua	22

# CAZUELA AL HORNO DE TOMATE, PUERRO, HUEVO Y QUESO

## INGREDIENTES:

2 tomates grandes  
2 puerros  
4 huevos  
1 paquete de queso rayado  
aceite  
sal



## PREPARACIÓN:

1. Lava los tomates y el puerro y córtalos en láminas no muy gruesas.
2. En una cazuela de horno pon capa de tomate, puerro y tomate. Añade encima los huevos y finalmente el queso.
3. Horneare a 200 °C hasta que el puerro esté cocinado (unos 20 min.).

# EMPANADA GALLEGA

## INGREDIENTES:

- 2 masas de hojaldre
- 1 pimiento verde italiano
- 1 diente de ajo
- 1 lata de tomate triturado
- harina
- 1 lata de atún



## PREPARACIÓN:

1. Lavar el pimiento y cortar en juliana. Poner a calentar en una sartén con aceite y añadir los pimientos.
2. Cuando los pimientos ya están sofritos añadir el tomate, azúcar, sal y el diente de ajo.
3. Para poder estirar el hojaldre poner harina en el banco de la cocina y encima de la masa.
4. Con la ayuda de un rodillo ir estirando la masa de hojaldre.
5. Colocar una de las masas de hojaldre en la bandeja de horno.
6. Cuando la salsa de tomate está templada, se esparce sobre el hojaldre, y cuando ya está todo el tomate puesto, se añade por encima el atún. Tapar la empanada con la otra masa de hojaldre.
7. Hornear a 180 °C hasta que el hojaldre este hecho.

# ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS Y POLLO

## INGREDIENTES:

- 1 Pimiento rojo y otro verde
- 1 Bote de guisantes
- 1 Cebolla
- Espirales de pasta
- 100 gr. de pollo
- 5 cortadas de jamón serrano
- 2 Zanahoria



## PREPARACIÓN:

1. Se hierve la pasta
2. Se fríe el pollo
3. Se trocea los pimientos y el jamón serrano.
4. Se trocea la cebolla y se pone con agua y sal.
5. Abrir el bote de guisantes, escurrirlos y lavarlos.
6. Una vez hervida la pasta y frito el pollo, se pone en un bol y se mezclan todos los ingredientes
7. Se añade aceite y sal y listo para degustar.

# ENSALADA DE PATATA Y HUEVO DURO Y MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y MEJILLONES

## ENSALADA DE PATATA Y HUEVO DURO

### INGREDIENTES:

- 2 patatas medianas
- 2 huevos
- sal y pimienta
- aceite de oliva y vinagre



### PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar las patatas en rodajas. Poner agua a hervir y añadir las patatas y sal. Cocer durante 25 min.
2. En otra cazuela poner a hervir los huevos (cocer durante 10 min).
3. Picar el perejil, añadirle sal, pimienta, aceite y un poco de vinagre.
4. Poner en un plato las patatas hervidas y el huevo duro. Aderezar con la vinagreta.

## MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES Y MEJILLONES

### INGREDIENTES:

- 2 colas de merluza
- 10 ó 12 mejillones
- 1 lata de guisantes cocidos
- gambas peladas
- laurel, pimienta y aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

1. Poner en una cazuela de horno la merluza, los mejillones, las gambas un poco de agua, sal, pimienta y aceite de oliva.
2. Meter la cazuela en el horno previamente precalentado dejarlo hornear hasta que el pescado este cocido.
3. Un poco antes de sacarlo añadir los guisantes. Servir en el plato.

# CREMA DE VERDURAS Y POLLO AL HORNO

## CREMA DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 1 brócoli pequeño
- 1 cebolla
- 4 zanahorias
- 250 g de judías
- aceite y sal



### PREPARACIÓN:

1. Pela y lava todas las verduras y ponlas a hervir en una cazuela con agua y sal.
2. Cuando las verduras estén cocidas tritúralas añadiendo aceite de oliva.
3. Sirve en un plato hondo.

## POLLO AL HORNO

### INGREDIENTES:

- 1 pollo troceado
- agua
- aceite y sal



### PREPARACIÓN:

1. En una cazuela de horno pon el pollo, sálalo y añade un poco de agua.
2. Deja cocer, aproximadamente, durante 45 minutos a 200°C
3. Cuando este hecho sírvelo.

# GUISADO DE RAPE Y MEJILLONES

## INGREDIENTES:

- 1 rape
- 1 calamar grande
- 16 mejillones
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde italiano
- 2 tomates
- 3 patatas
- 3 dientes de ajo
- pan tostado
- almendras crudas
- 1 vaso de vino blanco
- aceite, sal y perejil
- perejil
- huesos y cabeza de rape para hacer un caldo de pescado



## PREPARACIÓN:

1. Pon los huesos y la cabeza de rape en una cazuela con agua, añade perejil y deja hervir de 10 a 15 min. Cuela el fumet de pescado y resérvalo.
2. Pica los 3 dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela.
3. Pica la cebolla y el pimiento y añádelo junto al ajo.
4. Corta el calamar y añádelo a la cazuela junto con las verduras.
5. Ralla los 3 tomates y añádelos.
6. Agrega el vino blanco.
7. Añade el fumet de pescado a la cazuela.
8. Cocina todo durante 15 minutos y añade las patatas.
9. Pica con el mortero las almendras fritas previamente y el pan tostado y añádelo al guiso.

# ESPIRALES CON NATA Y LOMO A LA PIMIENTA

## ESPIRALES CON NATA

### INGREDIENTES:

- 250 gr. de espirales
- 500 ml. de nata para cocinar
- 100 gr. de carne picada
- 1 cebolla
- pimienta negra
- aceite de oliva y sal



### PREPARACIÓN:

1. Hervir la pasta en una olla.
2. En una sartén con poco aceite se pone la carne picada, la cebolla cortada a trozos, se remueve constantemente. Añadir pimienta negra al gusto.
3. En otra sartén se pone la nata para cocinar hasta que hierva un poco.
4. Cuando la pasta está hervida se junta todo en un bol y ya está lista para comer.

## LOMO A LA PIMIENTA

### INGREDIENTES:

- 8 cortadas de lomo
- 250 ml. de nata para cocinar
- pimienta negra
- aceite de oliva y sal



### PREPARACIÓN:

1. Poner una sartén con aceite y cuando esté caliente añadir el lomo.
2. Cuando el lomo este frito sacarlo y en esa misma sartén añadir la nata y la pimienta molida.
3. Servir en un plato el lomo y pon encima la salsa.

# GUISADO DE SEPIA

## INGREDIENTES:

- 1 sepia
- 4 patatas
- 1 bote de guisantes cocidos
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- Un poco de tomate
- Ajo, laurel,
- Pimentón, pimienta negra
- Aceite y sal
- Huesos de rape para hacer un caldo de pescado



## PREPARACIÓN:

1. Pelamos y cortamos en dados las patatas y las zanahorias. Picamos la cebolla y los ajos.
2. Ponemos a pochar la cebolla junto con los ajos. Cuando esté dorado, incorporamos la zanahoria.
3. Por otro lado, ponemos a cocer los huesos de rape para hacer el caldo de pescado.
4. Cuando esté hecho lo incorporamos al sofrito, añadimos el laurel, un poco de pimentón y pimienta negra y lo dejamos hervir 10 min. más.
5. A continuación, incorporamos las patatas y cuando este cocida, añadimos los guisantes y la sepia, previamente troceada, y lo dejamos cocer unos 5 min. más.

# GUISADO DE TERNERA, PATATAS Y ZANAHORIA

## INGREDIENTES:

400g de ternera  
4 patatas  
4 zanahorias  
1 diente de ajo  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de pimentas  
perejil picado  
aceite, sal y pimienta



## PREPARACIÓN:

1. Cortar la ternera en trozos. Pela y trocea las patatas, las zanahorias y filetea el diente de ajo.
2. En una cazuela con aceite rehoga la carne previamente salpimentada, agrega las patatas, zanahorias y el laurel. Cúbrelo con agua, sálalo y cuécelo unos 20 minutos.
3. Mientras, dora el ajo fileteado en otra sartén con aceite y retíralo del fuego; agrega el pimentón, el perejil picado y remuévelo bien.
4. Vierte el sofrito en la cazuela y continúa la cocción un par de minutos más.
5. Sirve el guisado de ternera, la patata y la zanahoria con el caldo de cocción.

# ÑOQUIS A LA SICILIANA

## INGREDIENTES:

1 Kg ñoquis  
1 berenjena  
300 gr. de tomate natural  
160 ml. de vino blanco  
Queso pecorino  
1 diente de ajo  
Perejil  
Albahaca fresca  
1 guindilla  
Aceite y sal



## PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar a cuadros la berenjena.
2. Calentar en una cazuela el aceite y dorar el diente de ajo.
3. Añadir los trozos de berenjena y 1 ó 2 guindillas (según te guste el picante).
4. Cocer todo durante 20 min. aproximadamente, removiendo de tanto en tanto. Añadir el vino blanco y dejarlo evaporar a fuego lento.
5. Añadir a la cazuela el tomate y dejar coger durante 10 minutos más, hasta que veamos que el tomate está frito.
6. Añadir a la salsa el perejil y la albahaca. Reservar la salsa.
7. Por otra parte, pon a cocer los ñoquis en un olla con abundante agua y sal. Cuando los ñoquis empiecen a flotar quiere decir que ya están cocinados.
8. Mezclar los ñoquis con la salsa y añadirle queso pecorino rallado o a escamas.

# RISOTTO DE CHAMPIÑÓN

## INGREDIENTES:

110 gramos de arroz  
250 gramos setas o champiñón  
cebolla 1 grande  
40 gramos de mantequilla  
1/2 vaso de vino  
1 diente de ajo  
50 gramos de queso  
aceite

## Para el caldo:

1 cebolla  
1 puerro  
2 zanahorias



## PREPARACIÓN:

1. Para hacer el caldo se trocea la verdura con litro y medio de agua, fuego medio 30 minutos. Reservamos.
2. Limpiar los champiñones y cortarlos en laminas.
3. Cortar la cebolla muy fina y pochar en una sartén con aceite y 20 gr. de mantequilla.
4. Añadimos arroz al sofrito y lo mezclamos durante 2 ó 3 min.
5. Añadimos 1/2 vaso de vino y dejamos que se evapore.
6. Picamos el ajo en otra sartén y sofreímos. Añadimos los champiñones y cocinamos a fuego medio.
7. Mezclamos las setas en la sartén del arroz, añadimos un cazo de caldo de verduras y removemos el arroz. Repetimos hasta que se haga el arroz (unos 15 min.). Nunca dejar que se quede seco.
8. Añadimos 20 gr. de mantequilla y queso.

# ROLLITO DE TORTILLA FRANCESA Y JAMÓN YORK CON ENSALADA DE TOMATE, QUESO Y OLIVAS

## INGREDIENTES:

4 cortadas Jamón York  
4 huevos  
queso fresco  
1 paquete de tomates cherry  
olivas rellenas  
semillas de sésamo  
aceite  
sal



## PREPARACIÓN:

1. Lava los tomates, córtalos por la mitad y ponlos en un bol.
2. Añade al bol el queso fresco cortado en tacos y las olivas rellenas partidas por la mitad.
3. Aliña la ensalada con las semillas de sésamo, sal y aceite (al gusto). Reserva la ensalada en la nevera.
4. Para hacer el rollito, bate un huevo y añádelo a una sartén con aceite caliente. Cuando esté hecha la tortilla, sácala del fuego, ponla en un plato y añade por encima la cortada de jamón york. Enrolla la tortilla y el jamón para darle forma de rollito.
5. Pon en un plato el rollito y la ensalada de tomate.

# SALMOREJO

## INGREDIENTES:

pan (triturado y picatostes)  
1 Kg tomate  
1 diente de ajo  
1 huevo duro  
250 g de jamón serrano  
aceite  
sal



## PREPARACIÓN:

1. Pela los tomates y tritúralos junto con el pan duro, la sal, el ajo y aceite al gusto.
2. Pon el huevo a hervir para hacerlo duro, una vez cocido trocéalo y resérvalo en un bol.
3. Sofríe en una sartén el pan duro en trozos pequeños (serán los picatostes) junto con el jamón serrano.
4. Pon el salmorejo en un plato y añade el huevo duro, con los picatostes y el jamón serrano.

# SEPIA CON SALSA VERDE Y SARDINAS REBOZADAS

## SEPIA CON SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 2 sepias
- Ajo
- Perejil
- Aceite



### PREPARACIÓN:

1. Limpiar las sepias.
2. Trocear las sepias.
3. Poner un poquito de aceite en la plancha y asarlas allí.
4. Picar el ajo y el perejil en un mortero y añadir un poco de aceite
5. Una vez hecha la sepia rociar con la salsa verde.

## SARDINAS REBOZADAS

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de sardinas
- Harina
- Aceite de oliva



### PREPARACIÓN:

1. Lavar y limpiar las sardinas
2. Enharinarlas
3. Freír en aceite
4. Sacarlas y dejarlas secar en papel de cocina para que absorba el exceso de aceite

# TORTA DE TOMATE, CHAMPIÑÓN Y OLIVAS

## INGREDIENTES:

### Para el relleno:

2 tomates medianos  
10 champiñones  
1 bote de olivas rellenas  
orégano

### Para la masa:

1 vaso de aceite (menos un dedo)  
1 vaso de agua (menos dos dedos)  
1 dosis de gaseosa (2 sobres)  
sal  
vinagre  
harina



## PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes de la masa; el aceite, el agua, los sobres de gaseosa, la sal, el vinagre y la harina.
2. Amasa todo y ponlo unos minutos a hornear con una temperatura de 180°C.
3. Corta el tomate y los champiñones a láminas.
4. Saca la masa del horno y añade el tomate, los champiñones, las olivas rellenas y el orégano.
5. Vuelve a hornear la torta hasta que todos los ingredientes estén cocinados (unos 15 minutos).

# TOSTÁ DE MOZARELLA CON TOMATE Y HUEVOS RELLENOS DE PATÉ

## TOSTÁ DE MOZARELLA CON TOMATE

### INGREDIENTES:

- 4 rebanadas de pan
- 8 rodajas de queso fresco
- 8 rodajas de tomate
- 8 aceitunas verdes
- 1 cucharada de orégano



### PREPARACIÓN:

1. Cortar el pan
- 2 Cortar el queso
3. Cortar aceitunas
4. Montar y echar al pan con el orégano

## HUEVOS RELLENOS DE PATÉ

### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 1 lata de paté
- Mayonesa



### PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir los huevos
2. En un bol poner la lata de paté, dos cucharadas de mayonesa y las yemas cocidas.
3. Mezclar todo.
4. Rellenar los huevos con la mezcla.

# ALCACHOFAS A LA SEGOBINA

## INGREDIENTES:

150 g. jamón serrano  
8 alcachofas  
1 cebolla  
1 bote de setas variadas  
1 taza de arroz  
6 o 7 espárragos trigueros  
2 cortadas de cabeza de lomo con hueso  
perejil  
ajo  
aceite y sal



## PREPARACIÓN:

1. Se pica el jamón, el ajo y el perejil y se reserva.
2. Se pelan las alcachofas desojándolas, y quitando el corazón.
3. Incorpora las alcachofas en una cazuela con agua para blanquearlas y darles un hervor.
4. Cuando estén medio cocidas las alcachofas se rellenan de ajo, perejil y el jamón.
5. Luego se pasan por harina, se pone una sartén con aceite de oliva y cuando este caliente se incorporan las alcachofas.
6. Por otra parte, se corta la cebolla en juliana, se lava y trocea las setas y se corta las puntas de los espárragos trigueros.
7. Se dora la cabeza de lomo por ambos lados.
8. En una cazuela se pone aceite de oliva y se añade la carne, los espárragos, la cebolla y las setas. Cuando esté todo medio cocinado se añaden las alcachofas poniéndolas de pie.
10. Se deja unos minutos para que se junten los sabores de la carne y las verduras.
11. Se pone a precalentar el horno y se mete la cazuela para que cueza todo junto durante 20 min. aproximadamente.
12. Para adornar las alcachofas se cuece una tacita de arroz y se añade este encima quedado forma de flor.

# PIZZA DE TOMATE, CHAMPIÑÓN Y QUESO

## INGREDIENTES:

### Para el relleno:

- 2 tomates medianos
- 10 champiñones
- 1 paquete de queso rallado
- orégano

### Para la masa:

- 1 vaso de aceite (menos un dedo)
- 1 vaso de agua (menos dos dedos)
- 1 dosis de gaseosa (2 sobres)
- sal
- vinagre
- harina



## PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes de la masa; el aceite, el agua, los sobres de gaseosa, la sal, el vinagre y la harina.
2. Amasa todo y ponlo unos minutos a hornear con una temperatura de 180°C.
3. Corta el tomate y los champiñones a láminas.
4. Saca la masa del horno y añade el tomate, los champiñones, el queso rallado y el orégano.
5. Vuelve a hornear la torta hasta que todos los ingredientes estén cocinados (unos 15 min.).

# MONA DE PASCUA

## INGREDIENTES:

1/2 kg de harina  
25 gr de levadura fresca  
100 ml de agua tibia  
3 huevos medianos  
180 gr de azúcar  
ralladura de una naranja  
80 gr de aceite de oliva  
1 huevo batido para pintar  
4/8 huevos cocidos  
azúcar y anisetes



## PREPARACIÓN:

1. En un bol grande colocaremos la harina haciendo un volcán.
2. Disolver la levadura en un bol con agua templada y se le añade la harina. en el centro poner huevos, aceite, ralladura de naranja, azúcar y mezclar con una cuchara.
3. Amasar a mano o con amasadora (10 minutos).
4. Trabajar en la mesa y hacer bola (si está muy pegajosa poner harina) colocar en un bol enharinado y tapar (2 a 4 horas) en horno o microondas, se puede guardar.
5. Dividir en 4 ó 6 partes, dar forma, pintar con huevo, colocar en la bandeja de horno y dejar que se cueza durante 1 hora a 180°C .
6. Colocar el huevo duro y decorar con anisetes.



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 preparéis alguna receta y os animéis a compartir con nosotr@s el resultado.

