

Libro de Cocina



1



Curso de cocina 2009-2010

ASOCIACIÓN MANCALA

Alubias hortelanas

Ingredientes:

- 1 bote de alubias blancas
- 1 patata grande
- 4 hojas de acelga
- 300 gr. de magro de cerdo
- ½ tacita de arroz
- Unas hebras de azafrán



2

Primer sofrito:

- Aceite
- 1 cucharilla de pimentón dulce
- 1 cebolla picada
- 1 tomate troceado
- 1 pimiento rojo troceado

Sofrito final

- 4 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharilla de pimentón
- 1 diente de ajo picado
- Sal

Preparación

Cocer el magro en una cazuela cubierto de agua 10 min. Escurrir las alubias, pasarlas por agua y echarlas a la cazuela junto con las acelgas troceadas, cubrir con más agua fría y añadir el azafrán. Dejar cocer.

Primer sofrito: freír la cebolla, el pimiento rojo y el tomate sin semillas, durante 5 min. Añadimos el pimentón, rehogamos 1 min. Vertemos sobre el potaje. Dejar hervir durante unos 10 min. y añadimos las patatas troceadas y el arroz y dejamos cocer durante 20 min.

Sofrito final: calentamos el aceite y freímos el ajo, retiramos la sartén del fuego y añadimos el pimentón, revolvemos y añadimos esto al potaje dejando hervir 5 min. más.



Conejo al horno con guarnición

Ingredientes:

- 1 conejo
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 3 pimientos verdes
- 3 tomates
- 1 cabeza de ajos
- 100 ml. de vinagre
- Pimienta molida
- Sal
- Orégano
- Aceite de oliva



3

Preparación

Poner a asar en el horno a fuego medio (180°C): la cabeza de ajos, el tomate cortado por la mitad y los pimientos verdes, hasta que estén hechos; una vez asados cortamos el pimiento en tiras y pelamos los ajos y troceamos. Reservamos.



Poner en una bandeja de horno el conejo cortado en trozos, lo salpimentamos y ponemos la manteca de cerdo o aceite de oliva por encima del conejo, y lo metemos al horno durante 45 min. a 180°C.

Una vez asado lo colocamos en una fuente de servir y ponemos por encima los tomates, los pimientos y los ajos (sin piel).

Preparamos una vinagreta con el vinagre, aceite, pimienta, orégano y algunos de los ajos cortaditos a trocitos. Lo batimos bien con un tenedor y rociamos el conejo por encima y servimos.



Ensalada de queso de cabra

Ingredientes:

- 1 bolsa de lechugas variadas
- 200 gr. de queso de cabra.
- 30 gr. de pasas
- 40 gr. de nueces.
- Jamón de pato
- Vinagre de Módena
- Aceite
- Sal
- 1 cucharada de miel



4

Preparación

Ponemos la lechuga en una fuente y adornamos con las pasas, nueces y jamón de pato.



Freímos el queso de cabra (en rodajas) con un poco de aceite en una sartén (vuelta y vuelta) e incorporamos a la ensalada.

Preparamos una vinagreta en una sartén con el aceite, el vinagre, la miel y la sal, dejamos reducir 1 ó 2 minutos y lo dejamos templar.



Cuando se haya templado la vinagreta bañamos la ensalada con ella y servir.



Mejillones rellenos, "Tigres"

Ingredientes:

- 1 ½ Kg. de mejillones.
- 40 gr. de mantequilla.
- ½ cebolla
- 80 gr. de harina
- 300 ml. de leche
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite
- 1 guindilla
- nuez moscada
- Sal y pimienta.



5

Preparación

Limpiar los mejillones. Ponerlos en una cazuela con un poco de agua al fuego hasta que se abran, retirarlos y sacar los mejillones de sus conchas, troceamos los mejillones y apartamos 2 cucharadas de ellos y los batimos con parte de la leche hasta que quede bien fino. Reservamos.



Ponemos una sartén con aceite y echamos la cebolla picada y el ajo, sofreímos hasta que esté hecho. Agregamos los mejillones y rehogamos unos min. incorporamos la mantequilla, la harina y rehogamos 3 min.

Agregamos a los mejillones triturados que teníamos reservados, la leche restante, añadimos una pizca de nuez moscada, pimienta y sal, removemos hasta que se haga una pasta, como la de las croquetas. Dejamos templar y rellenamos las conchas, pasamos luego por huevo y pan rallado y freímos en abundante aceite. Servir calientes.



Estofado de pollo con champiñones

Ingredientes:

- 1 pollo troceado
- 250 gr. de champiñones
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de tomate triturado
- 1 cebolla
- 2 vasos de caldo de pollo
- 2 vasos de nata
- Tomillo
- Aceite
- sal y pimienta.



6

Preparación

Pelar y cortar la cebolla en gajos, limpiar los champiñones y picar los ajos. Salpimentamos el pollo y lo doramos en una cazuela con aceite, reservamos.



En el aceite que hemos dorado el pollo, echamos la cebolla, el ajo, los champiñones enteros y el tomillo, lo sofreímos unos minutos y retiramos los champiñones (los reservamos).

Seguimos sofriendo lo anterior y añadimos el tomate triturado, el caldo y la nata, dejamos unos minutos y añadimos el pollo, dejamos cocer a fuego lento y tapada la cazuela durante 30 min. aprox. agregamos los champiñones y dejamos que se haga durante 10 min. más.



Lasaña de verduras con carne

Ingredientes:

- 1 caja de placas de lasaña
- 1 berenjena
- 1 calabacín.
- 1 pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 300 gr. de ternera
- 1 paquete de queso parmesano
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Orégano



Bechamel:

- 2 cucharadas de harina
- 50 gr. de mantequilla
- 400 ml. de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación

Picamos la berenjena, el calabacín y los pimientos en dados. La cebolla la picamos alargada.

Ponemos en una sartén aceite y cuando esté caliente agregamos los pimientos, la cebolla y dejamos hacer durante 10 min. después añadimos los calabacines y la berenjena.

Dejamos que se vaya haciendo, cuando esté a medio hacer añadimos el tomate a dados y pepitas, la carne, el orégano y la nuez moscada, dejamos al fuego durante 10 min. más, después añadimos ½

sobre de queso parmesano, damos unas vueltas y retiramos del fuego. Reservamos.

Ponemos las placas de lasaña una vez cocidas en una fuente, ponemos una capa de placas, una capa del sofrito anterior, así hasta terminar con una capa de placas de lasaña.

Hacemos la bechamel, ponemos la mantequilla y cuando se derrita, echamos la harina, removemos unos min. y vamos añadiendo la leche poco a poco sin parar de remover, añadimos la sal, la pimienta y una pizca de nuez moscada, continuamos removiendo hasta que espese, luego la echamos sobre la lasaña hasta cubrir, añadiremos el resto del queso por encima y gratinaremos en el horno.



Lomo relleno

Ingredientes:

- 1 Kg. de lomo de cerdo
- 300gr. de frutos secos: (ciruelas, orejones, pasas).
- 1 y 1/2 cebolla
- 1 manzana
- 1 limón
- El zumo de una naranja
- ½ copita de coñac
- 5 cucharadas de miel
- Sal, pimienta
- 2 vasos de agua.



Preparación

Poner en un recipiente los frutos secos con el agua, el zumo del limón exprimido, el zumo de la naranja, el coñac, la miel y dejar reposar durante 2 horas.

Cortar la pieza de lomo longitudinal, como si fuera un libro, sazonarlo con sal y pimienta y rellenar con la mitad de las frutas escurridas, atarlo con hilo de bramante, asarlo en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, hasta que esté bien dorado por todos los lados.

Ponerlo en una fuente de horno, regarlo con el jugo de la maceración y el resto de las frutas, terminar la cocción en el horno previamente calentado durante 50 min. a 190°C, regándolo con su propio jugo.

De vez en cuando cortar el redondo en rodajas y servir con el jugo las frutas y unas patatas hervidas.



Merluza a la gallega

Ingredientes:

- 1 merluza a rodajas
- 1 Kg. de patatas
- 1 1/2 cebolla
- 1 ajo
- 1 lata pequeña de guisantes
- 1 cucharadita de café de pimentón
(Pimentón picante, opcional)
- Aceite y sal.



10

Preparación

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas un poco gordas, ponerlas en una cazuela con agua, $\frac{1}{2}$ cebolla y un poco de sal, poner a hervir durante 10 min.



Salar las rodajas de merluza y ponerlas por encima de las patatas, dejar hervir durante 12 min. más.

Cuando estén hechas las patatas sacaremos todo a una fuente, quitándole el agua, poner las patatas debajo y las rodajas de merluza por encima.

Ponemos el sofrito por encima y servimos.

Sofrito. Ponemos 1 vaso de aceite de oliva en una sartén, partiremos la cebolla y el ajo finos y lo sofreímos hasta que la cebolla esté hecha, añadimos el pimentón y removemos un poco, agregamos los guisantes y dejamos unos min. más, después lo echaremos por encima del pescado y las patatas.

Pastel de pescado

Ingredientes:

- 1 Kg. de pescadilla cocida, desmigada, sin piel ni espinas
- ¼ de nata líquida.
- ¼ de salsa de tomate
- 7 huevos
- Sal y pimienta negra.

Salsa rosa:

- 1 bote de mayonesa
- Unas gotitas de tabasco.
- Unas gotas de salsa Perrin's
- Unas cucharadas de ketchup hasta que coloree.
- 1 cucharada de Brandy o coñac
- ½ naranja en zumo.



Preparación

Unir todo a la mayonesa y agregar al pastel de pescado.
Decorar como guste (gambas, langostinos, palito...)

Untar un molde alargado con mantequilla y pan rallado. Batir los huevos bien como si fueras a hacer un bizcocho pero que no se monten. Añadir la nata y seguir batiendo junto con el tomate.

Al finalizar añadir el pescado, la sal y la pimienta negra. Echar en el molde y meter al baño maría al horno a 170°C, durante 1 hora más o menos, finalmente se acompaña con salsa rosa.



Patatas rellenas

Ingredientes:

- 10 patatas
- 500 gr. de carne picada.
- 1/2 cebolla
- 2 huevos
(uno para la carne, otro para rebozar)
- Ajo
- Perejil
- Pan remojado en leche
- Harina



12

Preparación

Pelar las patatas y lavarlas, partir por la mitad, hacer un agujero en la mitad de la patata, reservar.

Freír la cebolla y agregar a la carne, salpimentamos la carne y añadimos: el huevo, pan mojado en leche, un ajo picado y perejil. Lo mezclamos todo bien y rellenamos las patatas.

Rebozamos las patatas con harina y huevo, las freímos y reservamos en una cazuela.

Salsa:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate maduro
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 150 ml de vino blanco
- 300 ml de agua
- 1 y 1/2 pastilla de caldo, o caldo natural.
- Pimienta



Sofreír la cebolla, el ajo y los pimientos, cuando esté bien pochado agregar el tomate y sofreír un poco, añadir el vino blanco, dejar cocer unos 5 min. añadir el agua y la pimienta, dejamos cocer durante 10 min. y luego lo trituramos y añadimos a las patatas, tapamos la cazuela y dejamos cocer hasta que las patatas estén hechas.



Sopa de pescado

Ingredientes:

- 1 pescadilla (600 gr. aprox.)
- ½ Kg. de almejas
- 250 gr. de langostinos
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 1 ajo
- 4 cucharadas de tomate triturado
- 2 huevos



Preparación

Poner las almejas en agua con sal durante 1 y 1/2 h. como mínimo. Limpiar el pescado, los puerros y los langostinos. Ponemos a cocer en una cazuela el pescado y los langostinos durante 20 min. con un poco sal.

En una sartén ponemos aceite, el ajo picado, la cebolla troceada y el puerro bien picadito y sofreímos durante 15 minutos, añadimos el tomate y dejamos unos 10 minutos más. Cuando esté hecho pasamos por la batidora y trituramos bien fino y reservamos.



Ponemos las almejas con un poco de agua en una cazuela hasta que se abran, colamos el caldo y reservamos para añadir a la sopa. Sacamos el pescado y los langostinos y los limpiamos de espinas y de cáscaras, reservamos.

Colamos el caldo de haber cocido la pescadilla y añadimos el caldo de las almejas, el triturado del sofrito y movemos hasta que esté mezclado, dejamos cocer 20 minutos.

Después añadimos el pescado desmigado, los langostinos y las almejas, dejamos cocer unos 5 min. a fuego suave.

Cocemos los huevos hasta que estén duros y antes de servir los incorporaremos picaditos en la sopa.



Postres



Pastel vasco

Ingredientes para la masa:

- 250 gr. de harina
- 200 gr. de mantequilla en pomada (blanda)
- 170 gr. de azúcar
- 100 gr. de almendra molida
- 1 huevo
- 1 cucharilla de levadura
- Una pizca de sal



17

Ingredientes para el relleno:

- 400 ml. de leche
- 200 ml. de nata
- 30 gr. de azúcar
- 75 gr. de Maicena
- 2 huevos
- 1 yema de huevo
- 100 gr. de miel
- Ralladura de naranja
- Un chorro de Ron
- Confitura de moras o frutos rojos (opcional)

Preparación

Ponemos todos los ingredientes menos la confitura en una cazuela y las mezclamos bien, ponemos la cazuela a fuego lento hasta que espese. Cuando haya espesado retiramos y dejamos enfriar.



Estiramos un poco más de la mitad de la masa sobre una mesa enharinada y cubrimos el molde con ella haciendo la forma y dejando que sobresalga un poco por la pared del molde.

Extendemos la confitura en la base y echamos encima la crema hasta cubrir.

Con la otra mitad de la masa (estirada) cubrimos la tarta y sellamos con los bordes que habíamos dejado.

Pintamos por encima de la tarta con huevo batido y horneamos 45 ó 50 minutos a 170° en horno precalentado. Retiramos y dejamos enfriar para servir.



Pan de Calatrava

Ingredientes:

- ½ litro de leche
- 50 gr. de pasas de corinto
- 5 huevos
- 130 gr. de azúcar
- 50 gr. de bizcocho
- Caramelo líquido para el molde.



19

Preparación

Poner las pasas en remojo y caramelizamos el molde. Batimos los huevos, el azúcar, la leche y el bizcocho cuando lo tengamos bien batido lo echamos al molde ya caramelizado.



Cuando las pasas se hayan ablandado, las incorporamos al preparado anterior repartiéndolas por todo el molde (las pasas tienen que estar bien escurridas).

Ponemos el horno a 180° y metemos el molde al baño maría durante 1 hora aprox.

Cuando esté, sacar y dejar enfriar, desmoldar y servir.



Tarta de coco y kiwi

Ingredientes:

Base:

- 150 gr. de galletas
- 90 gr. de mantequilla en punto pomada (es mantequilla a temperatura ambiente)

Relleno:

- 600 ml. de leche de coco
- 300 ml. de leche
- 1 vaina de vainilla
- 6 yemas de huevo
- 10 hojas de gelatina
- 210 gr. de queso blanco cremoso (Mascarpone)
- 18 gr. de azúcar glas.



Salsa:

- 4 Kiwis pelados y en trozos
- El zumo de 1 limón
- 4 cucharadas de azúcar.

Preparación

Triturar las galletas, el azúcar y la mantequilla y cubrir un molde redondo desmontable haciendo la base de la tarta.



Para el relleno ponemos la leche de coco, la vaina de vainilla y la leche al fuego hasta que hierva, retiramos reservamos.

Ponemos las yemas en una cazuela al baño maría a fuego lento y las batimos con el azúcar, removemos hasta que estén un

poco cremosas (unos 5 min.) y cuando estén las incorporaremos a la leche que teníamos reservada.

Añadimos inmediatamente las hojas de gelatina previamente hidratada. Agregamos el queso cremoso y mezclamos con la batidora unos segundos (acordándonos de retirar la vaina de vainilla).

Vertemos el relleno en el molde sobre la base de galleta y dejamos enfriar en la nevera hasta que cuaje (2 horas aprox.)

Preparamos una salsa triturando los Kiwis, el azúcar y el zumo de limón, hasta que esté fina. Cuando desmoldemos la tarta la decoraremos por encima con esta salsa



Bizcocho de miel y manzana

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 3 huevos
- 130gr. de harina
"Bizcochona"
- 30gr. des azúcar
- 100gr. de mantequilla en
pomada.
- 100gr. de miel
- Una pizca de sal.



22

Preparación

Mezclamos todos los ingredientes menos las manzanas y batimos con la batidora hasta que quede una masa homogénea.



Vertemos la masa en un molde alargado y engrasado.

Partimos las manzanas por la mitad, descorazonada y cortada en rodajas.



Disponemos las rodajas de manzana por encima y horneamos durante 50 minutos a 170°.

Cuando esté hecha, dejaremos enfriar y pincelamos un poco de miel por encima.



Bizcocho de mango

Ingredientes:

- 250 gr. de puré de mango
- 250 gr. de azúcar
- 350 gr. de harina
- 100 ml. de aceite de girasol
- 1 sobre de levadura
- 6 huevos
- Ralladura de limón



23

Preparación

Batimos los huevos con el azúcar, vamos añadiendo el puré de mango, la ralladura de limón, el aceite y por último la harina con la levadura mezclada.

Preparamos un molde engrasado y enharinado y vertemos la mezcla anterior y horneamos a 170°C hasta que pinchemos con un palillo largo y salga limpio.



Pastel de arroz con leche y piña

Ingredientes:

- 500 ml. de leche
- 130 gr. de azúcar
- 150 gr. de piña en dados
- 200 gr. de arroz bomba cocido
- Una vaina de vainilla
- ½ palo de canela
- Corteza de 1 limón
- 1 huevo
- 1 yema de huevo



24

Preparación

Calentar la leche con el azúcar, la vainilla, la canela y el limón durante 10 min. Reservar y dejar hasta que temple.



Mientras cocer el arroz en una olla con abundante agua. Cuando esté cocido escurrir y enfriar el arroz.

Retiramos la vainilla, la corteza de limón y la canela y lo mezclamos con la yema y el huevo, bien batido.



Añadimos el arroz y la piña en dados.

Ponemos en un molde engrasado y horneamos 45 min. aproximadamente a 180° en horno precalentado. Retirar y enfriar antes de servir.



Pastel de chocolate y menta

Ingredientes:

Masa:

- 250 gr. de harina
- 120 gr. de azúcar glas
- 120 gr. de mantequilla
- 1 huevo
- Mantequilla para untar
- Harina para espolvorear.



25

Crema:

- ½ l de leche
- 50 ml. de licor de menta
- 50 g r. de maicena
- 100 gr. de azúcar
- 1 huevo
- 2 yemas de huevo
- 250 gr. de chocolate en tableta
- 200 ml. de nata líquida
- 80 gr.. de mantequilla
- Virutas de chocolate



Preparación

Mezclar la harina con el azúcar y la mantequilla. Amasar, añadir el huevo y amasar de nuevo, dejar reposar en el frigorífico durante 15 min.

Untamos el molde redondo con mantequilla y espolvoreamos con harina. Forramos el molde con la masa anterior y recubrimos con papel de aluminio y legumbres encima para que no suba mucho.

Ponemos en el horno precalentado a 180°C durante 10 min. más, sacamos y reservamos.

Mezclar la harina con el azúcar y la mantequilla. Amasar, añadir el huevo y amasar de nuevo, dejar reposar en el frigorífico durante 15 min.

Untamos el molde redondo con mantequilla y espolvoreamos con harina. Forramos el molde con la masa anterior y recubrimos con papel de aluminio y legumbres encima para que no suba mucho.

Ponemos en el horno precalentado a 180°C durante 10 min. más, sacamos y reservamos.



Poner al fuego la leche con el licor. Aparte mezclamos el azúcar con la maicena, el huevo y las yemas.

Cuando la leche rompa a hervir, añadimos el preparado anterior y lo dejamos en el fuego (lento) hasta que espese. Dejamos que se enfríe y vertimos la crema en el molde.

Guardamos en el frigorífico.

Hervimos al baño María: el chocolate, la nata líquida y la mantequilla. Removemos constantemente. Dejamos que se enfríe y lo vertimos encima de la crema.

Ponemos el pastel en el congelador hasta que cuaje, luego pasar al frigorífico.

Decorar con virutas de chocolate.



Tarta de queso y chocolate

Ingredientes:

- 300 gr. de queso fresco
- 4 huevos
- 200 gr. de leche condensada
- 3 cucharadas de harina
- 50 gr. de azúcar
- 1 ralladura de limón
- 75 gr. de chocolate de cobertura
- Una nuez de mantequilla (para engrasar)



27

Preparación

Precalentar el horno a 200° C, a continuación poner todo en un bol, menos el chocolate y la mantequilla.

Batir con la batidora, untar un molde alto con mantequilla, espolvorear con un poco de harina, verter la mezcla y añadir el chocolate troceado.

Bajar la temperatura del horno a 180° C y hornear la tarta unos 30 min.

Comprobar si está cocida pinchando con un palillo, si sale limpio estará hecha, de lo contrario dejar unos minutos más.



Tarta de frutas

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre
- 10 manzanas
- 1 naranja
- 12 fresas
- 1 kiwi
- Piña natural o en almíbar
- ¼ zumo de manzana
- Polvos para hacer la gelatina (neutra)
- 2 cucharadas de mantequilla



Preparación

Preparar una compota pelando las manzanas y cortándolas en dados. Añadir la mantequilla con unos granos de sal y hervir sin agua durante ½ hora, hasta que la compota espese y endulce.



Estirar la masa y poner en un molde. Hornear hasta que esté tostada.



Cubrir con la compota fría y disponer la fruta encima.

Hacer una gelatina poniendo el zumo de manzana y los polvos de gelatina (neutra). Cocer hasta que se disuelva. Poner encima de la fruta para dar brillo y esperar a que se enfríe.



Tarta de melocotones

Ingredientes:

- 200 gr. de harina
- 125 gr. de mantequilla
- 30 gr. de azúcar
- 35 gr. de harina
- 6 melocotones en almíbar
- 100 gr. de almendras molidas
- 30 gr. de nueces peladas
- 1 huevo
- ½ zumo de limón
- 4 cucharadas de mermelada de melocotón.



Preparación

Mezclar la harina y 75 gr. de mantequilla. Añade el azúcar y un poco de agua. Amasar, formar una bola y envolverla en film transparente. Refrigerar 1 hora.

Pasado este tiempo extender la masa y forrar un molde circular, pinchar la base con un tenedor y hornearla durante 20 minutos a 180°.



Juntar la mantequilla restante, el huevo, los 35 gr. de harina y las almendras molidas, repartimos el preparado sobre la masa y lo cubrimos con las mitades de melocotón.

Calentamos la mermelada con el zumo de limón y lo repartimos por encima de la tarta. Espolvoreamos con las nueces picadas y horneamos 40 minutos a 180°C.

Se puede sustituir el melocotón por otras frutas como peras o manzanas.



Profesoras: *M^a Mar Gil*
M^a Luisa Valle

Maquetación: *Paula Salamero*