



## **RECETAS DE COCINA TRADICIONAL.**

### **DE LAS MAS SENCILLAS Y RAPIDAS DE PREPARAR.**

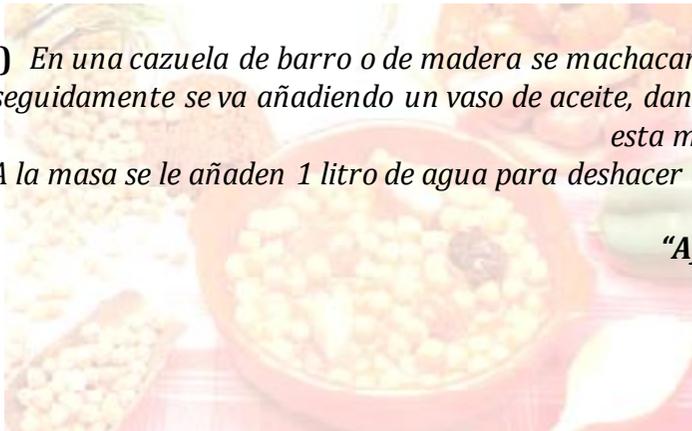
#### **PARA ELABORARLAS CON SALERO.**

##### **"AJO ARRIERO"**

- 1) Se pone a cocer ½ kg de bacalao desalado junto con ½ kg de patatas troceadas y 2 huevos crudos.
- 2) Con la patata y el agua de la cocción se prepara un puré que quede claro.
- 3) Se deshilacha el bacalao y se quitan las espinas para picar menudo al igual que los dos huevos duros y un poco de perejil.
- 4) En una cazuela ponemos 4 dientes de ajos previamente machacados en el mortero, una yema de huevo bien batido, 100 gs de pan rallado y el puré que teníamos reservado. Se mezcla todo bien, se riega con aceite de oliva, se añaden el bacalao y los huevos se mezcla también y listo.

##### **"AJO BLANCO MANCHEGO"**

- 1) En una cazuela de barro o de madera se machacan 3 dientes de ajo junto con un huevo y miga de pan del tamaño de una mandarina, seguidamente se va añadiendo un vaso de aceite, dando vueltas a todo el contenido para mezclar, hasta hacer una masa. Posteriormente a esta masa se le agrega vinagre y sal al gusto.
- 2) A la masa se le añaden 1 litro de agua para deshacer con un tenedor y finalmente se cuele todo el contenido y listo.

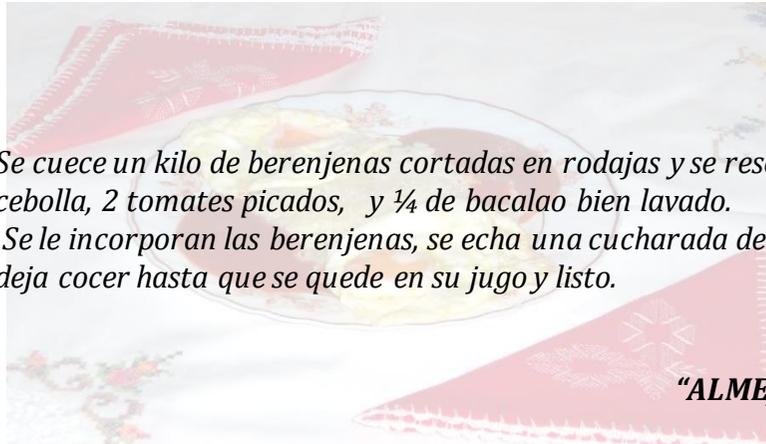


##### **"AJO BLANCO MADRILEÑO"**

- 1) Con la batidora o con el robot, se trituran 300 grs de almendras ya peladas, junto con 1 diente de ajo pelado, miga de pan del tamaño de una mandarina y una tacita de aceite.
- 2) Se coloca en una fuente con un poquito de vinagre y sal al gusto.

### **“AJO PATATAS”**

- 1) Se sofríen 500 gramos de bacalao (aclarado en abundante agua para quitarle la sal) junto con cuatro ajos partidos por la mitad, una cebolla picada y tres pimientos cortados en pedazos grandes.
- 2) Se añade un kilo de patatas picadas y se sofríe todo durante cinco minutos, junto con dos cucharadas de pimentón, se añade agua solamente hasta que cubra todo el preparado, se deja cocer durante media hora y listo.  
(En este guiso también se puede sustituir el bacalao por cualquier tipo de carne)



### **“ALMORONÍA”**

- 1) Se cuece un kilo de berenjenas cortadas en rodajas y se reservan, seguidamente en una olla se fríe 1 pimiento cortado en juliana, una cebolla, 2 tomates picados, y  $\frac{1}{4}$  de bacalao bien lavado.
- 2) Se le incorporan las berenjenas, se echa una cucharada de harina y un vaso de agua, junto con unos ajos y unos cominos machacados, se deja cocer hasta que se quede en su jugo y listo.

### **“ALMEJAS A LA MARINERA”**

- 1) En un recipiente con agua fría y sal, se dejan algunas horas en remojo 1 kg de almejas para que suelten bien la arena.
- 2) En una sartén se rehoga 1 cebolla picada y seguidamente se añaden las almejas.
- 3) Cuando las almejas se empiecen a abrir se agrega un vaso de vino blanco, una cucharadita de pimentón dulce y picante, el laurel, el perejil y finalmente, la harina.
- 4) Se deja cocer todo junto durante 10 minutos, removiendo constantemente para evitar que la harina haga grumos hasta que la salsa espese y listo.

### **“ALBONDIGAS CON VERDURAS”**

- 1) *Se pelan unas zanahorias, se cuecen junto con unos ajos se pasan por la batidora se mezcla con agua y se reserva.*
- 2) *Se trocean en trocitos muy pequeños judías verdes anchas, champiñón y calabacín con perejil y se sofríe.*
- 3) *Se cuece un puñado de arroz blanco para mezclar junto con la verdura y un huevo y se deja enfriar.*
- 4) *Se hacen bolas se pasan por huevo batido y pan rallado y se sofríen.*
- 5) *Se pone a calentar la salsa y cuando empieza a hervir se añaden las albóndigas y listo.*

### **“ALBONDIGAS DE BACALAO”**

- 1) *½ kg de bacalao desalado, picado, se mezcla muy bien junto con media cebolla bien frita, 4 huevos batidos, 4 ajos picados, un poquito de perejil, pimienta molida, sal y 50 grs de pan rallado.*
- 2) *Se hacen las albóndigas, se pasan por harina se fríen y se reservan.*
- 3) *Se sofríe una cebolla bien picada junto con medio pimiento bien picado, cuando esté casi dorad se añade una cucharada de harina se mezcla y se le añade 1 litro de agua, un vaso de vino blanco y un chorrito de coñac, se deja hasta la ebullición y se añaden las albóndigas para cocer durante 20 minutos y listo.*

### **“ALBONDIGAS DE CARNE”**

- 1) *½ kg de carne, mitad ternera y mitad cerdo, bien picada, se mezcla muy bien junto con media cebolla bien frita, con 4 huevos batidos, 4 ajos picados, un poquito de perejil, pimienta molida, sal y 50 grs de pan rallado.*
- 2) *Se hacen las albóndigas, se pasan por harina se fríen y se reservan.*
- 3) *Se sofríe una cebolla bien picada junto con medio pimiento bien picado, cuando esté casi dorado se añade una cucharada de harina se mezcla y se le añade 1 litro de agua, un vaso de vino blanco y un chorrito de coñac, se deja hasta la ebullición y se añaden las albóndigas para cocer durante 20 minutos y listo.*

### **“ALETA RELLENA”**

- 1) *Se prepara una aleta de 1,5 kg de carne y 300 g de carne de añojo picada, 300 g de setas 1 calabacín, 3 ramas de apio, 200 ml de aceite, 2 yemas de huevo, romero pimienta, sal y 500 g de patatas.*
- 2) *Se rehoga ½ kg de champiñón, 1 cebolla, 3 ajos, 1 calabacín, 3 ramas de apio y 1 pimiento (todo picado), se escurre, se pasa a un bool. En este bool se mezcla*

### **“ARROZ CALDOSO CON SETAS Y HABAS”**

- 1) *En una sartén se sofríe echando 1º cuatro ajos picados, ½ cebolla picada, unas habas y medio pimiento verde troceado. 2º se sofríe también en conjunto un poquito de jamón serrano picado muy menudo y una morcilla curada también muy bien picada.*
- 2) *Se añade a la salten un chorrito de tomate frito, unas setas troceadas y agua abundante.*
- 3) *Cuando lleve 5 minutos cociendo se añaden tres puñados de arroz, se deja cocer otros 20 minutos y listo.*

### **“ARROZ CON BACALAO Y JAMON”**

- 1) *En una cazuela con un poco de aceite se sofríen 3 dientes de ajo enteros y con la piel, media cebolla picada, unos taquitos pequeños de jamón y un poco de bacalao (sin desalar, únicamente pasado bajo el grifo) deshilachado, sin raspas y troceado.*
- 2) *Se añade a la cazuela un vaso grande de arroz, se rehoga junto con medio vasito de vino blanco y a continuación se agregan 2 vasos de agua y un poquito de colorante para cocer durante 15 minutos y listo.*

### **“ ARROZ CON POLLO “**

- 1) *Se pica una cebolla, un pimiento, unos ajos, dos tomates, un chorizo en trocitos muy pequeños, una loncha de jamón curado también en trocitos muy pequeños, se trocea el pollo y en el mortero, se machacan dos ajos y un poquito de perejil.*
- 2) *Se sofríe el pollo con los ajos, la cebolla y el pimiento durante unos diez minutos, seguidamente se añaden los preparados de chorizo y jamón, para que sofría durante unos cinco minutos más.*
- 3) *Se añade el tomate picado para reogar junto con todo el preparado anterior.*
- 4) *Se añade el agua, el condimento, la sal y el ajo y perejil que teníamos preparado en el mortero, se deja hervir durante cinco minutos, se añade el arroz, dejándolo hervir otros quince minutos y LISTO.*

### **“ARROZ CON SEPIA O CALAMAR”**

- 1) *Se cuece la sepia y se prepara una teja de cebolla, ( una cebolla frita con 70 gs de harina, 50 gs de nata líquida, un huevo y canela).*
- 2) *En una sartén, se sofríe la sepia junto con dos dientes de ajo, medio pimiento, dos tomates troceados y el arroz, se añade el caldo de cocer la sepia y la teja, se deja cocer durante 15 minutos y listo.*

### **“ARROZ CON VERDURAS”**

- 1) *Se sofríen, junto con 3 dientes de ajos y una cebolla; 3 zanahorias picadas, 2 pimientos verdes, 1 calabacín y unas habas en grano tiernas, seguidamente se añaden 3 vasos de arroz junto con 2 cucharaditas de pimentón se reoga con 1 vasito de vino blanco, se añaden 6 vasos de agua y unos taquitos de queso curado y se deja cocer durante 20 minutos.*
- 2) *Se acompaña en el plato junto con unos huevos fritos de codorniz, regados con un poquito aceite de oliva y perejil.*

### **“ARROZ CON VERDURAS Y ANCHOAS”**

- 1) *En una cazuela se sofríe; dos ajos picados, medio pimiento rojo picado en cuadraditos pequeños y un tomate cortado en dados pequeños sin la pulpa.*
- 2) *A continuación se añade las anchoas de una lata pequeña, cortadas menudas y un vaso de arroz, para sofreír durante 2 minutos.*
- 3) *Se añade un chorrito de vino blanco y 2 vasos de agua para cocer durante 15 minutos y listo.*

### **“ARROZ DE BACALAO Y LANGOSTINOS”**

- 1) *Se pelan 8 langostinos, las cabezas, las colas y las patas se cuecen en  $\frac{3}{4}$  de litro de agua o de caldo de pescado, junto con una hoja de laurel, durante 15 minutos.*
- 2) *En una cazuela se rehoga una cebolla bien picada, 2 dientes de ajos, un pimiento picado en juliana y una zanahoria bien picada. Seguidamente se añaden 3 cazos de arroz y se rehoga bien.*
- 3) *Se añade el caldo que teníamos preparado, se fríen los langostinos pelados junto con 100 grs de bacalao desalado picado solamente vuelta y vuelta en un poco de aceite y se añade todo a la cazuela para que cueza durante 20 minutos y listo*

### **“ARROZ NEGRO”**

- 1) *Se sofríe un calamar junto con  $\frac{1}{2}$  pimiento verde y  $\frac{1}{2}$  cebolla, troceado todo en trocitos muy pequeños, se alinea con sal y un poquito de tomillo se cuece un poquito con medio vaso de vino tinto, se le añade una bolsita de tinta se añade el agua y cuando haya hervido unos minutos se añade el arroz, se espera 15 minutos y listo.*

### **“ASADILLO”**

- 1) *Se asan un kilo de pimientos rojos al horno. Un vez fríos se quitan las semillas y la piel.*
- 2) *Se trocean los pimientos y se ponen en una cazuela donde se le añaden 5 ajos asados y machacados y 4 tomates una vez fritos, se deja dar un hervor y listo*

### **“ATASCABURRAS”**

- 1) *En una sartén se sofríe un poquito una salsa compuesta por 200 grs de harina, una cucharada de pimentón y 3 dientes de ajo picado.*
- 2) *Se riega con ½ litro de agua y cuando hierva un poco se le añade ¼ de chorizo tierno frito, troceado y también una guindilla frita machacada y listo.*

### **“ATASCABURRAS MANCHEGO”**

- 1) *Se ponen a cocer cinco patatas peladas cortadas en pedazos grandes junto con ¼ de bacalao sin desalar pero bien lavado.*
- 2) *Una vez cocidas se ponen en una cazuela, se aplastan, se añade el bacalao desmenuzado, 4 ajos previamente machacados en el mortero, sal, un poquito de vinagre, aceite de oliva y un poco de agua de la cocción.*
- 3) *Se mezcla todo hasta que quede un puré homogéneo y se añade por encima tres huevo duros, rallados y listo.*

### **“BERENJENAS ASADAS”**

- 1) *Se abren las berenjenas por el centro (1 kg), se ralla un limón, se pone por encima perejil y ajo picado y se ponen en el horno durante 45 minutos.*
- 2) *Se acompañan junto con pimientos rojos a la vinagreta y patatas cocidas alineadas con aceite vinagre y sal.*

### **“BOLLO DE PAN CON AJO”**

- 1) *se pican ocho dientes de ajo y se fríen. A continuación se echa un vaso de agua una pastilla de caldo, tras los cual se pone ½ Kg de miga de pan picado. Una vez dorado el pan, se le da la vuelta como si de una tortilla se tratara.*
- 2) *Este bollo se puede acompañar junto con unas sardinas, magro y unos higos secos.*

### **“CACHORREÑAS DE VERANO”**

- 1) *Se asan tres dientes de ajo y ¼ kg de bacalao.*
- 2) *En una fuente se pone 1 litro de agua, un chorrito de vinagre, una cucharada de pimentón y los ajos que teníamos asados, machacados junto con unos cominos.*
- 3) *Se añade a la fuente el bacalao que teníamos asado, bien lavado y hecho trocitos junto con unos trocitos de pan y listo para comer en frío.*

### **“CALANDRAJOS”**

*Ingredientes: bacalao desalado o conejo, cebolla, ajos, hierba buena, perejil, harina y aceite.*

- 1) *Se prepara una masa hecha con harina sal y agua, se mezcla bien se estira con el rodillo para dejar lo mas fino posible, se corta en lonchas alargadas y se reserva.*
- 2) *Se sofríe media cebolla, tres dientes de ajo, todo bien troceado, se añade el bacalao o conejo y se rehoga también.*
- 3) *Se añade el agua y la masa que teníamos preparada anteriormente, se incorpora un preparado de mortero compuesto de perejil, hierba buena y un diente de ajo y se deja cocer durante unos veinte minutos y listo.*

### **“CALDERETA DE CORDERO”**

- 1) *Rehogamos ligeramente un poco de hígado y se machaca en el mortero junto con diez almendras, pimienta negra, cominos y pimentón para reservar.*
- 2) *En una sartén se rehogan 2 Kgs de cordero en aceite y seguidamente se añade ¼ de litro de vino blanco hasta que lo gaste casi totalmente.*
- 3) *Se cubre de agua toda la carne y se le pone el machacado que tenemos reservado para cocer 40 minutos y listo.*

### **“CALDERETA DE PIERNA DE CORDERO”**

- 1) *Se parten las piernas de cordero, en filetes de 2 centímetros de grosor, se salpimentan, se pasan por harina mezclada con un poco de canela y se sofríen en una sartén con unos ajos y se reservan.*
- 2) *En la misma sartén y aceite utilizado anteriormente, añadiendo mas si es necesario se sofríe una cebolla, una zanahoria y un pimiento picado en trozos muy pequeños, junto con un tomate rallado y se reserva. En el mismo aceite se sofríen tres rebanadas de pan y se reservan también.*
- 3) *En un vaso grande de batidora se introduce para batir; la verdura, las rebanadas de pan, un puñado de almendras peladas, 2 ajos, una cucharada de pimentón, un poco de perejil, un poco de aceite, un vaso de vino blanco y un poquito de brandy y se tritura.*
- 4) *En una olla se pone la carne junto con el preparado de batidora y junto con agua necesaria para que quede cubierta toda la carne. Se deja a fuego fuerte para que de un buen hervor y se baja el fuego para que se haga durante una hora y listo.*

*( Se puede acompañar, con unas manzanas fritas en trozos medianos o con un puré de patatas y calabaza cocida alineada con aceite de albahaca, sal, vinagre y perejil).*

### **“CARDOS CON PASAS”**

- 1) *Se cuecen 1 Kg. de cardos con agua y sal, con cualquier verdura durante ½ hora y se dejan escurrir. Se rehogan junto con tres ajos.*
- 2) *En una sartén se pone un vaso pequeño de aceite, una vez caliente se echan tres cucharadas de harina se dan unas vueltas y se añade ¼ de litro de leche, removiéndose muy bien. Seguidamente se ponen 100 grs. de pasas y una copa de coñac y se deja cocer durante 10 minutos.*
- 3) *La salsa anteriormente elaborada se echa encima de los cardos que se habrán colocado anteriormente en una fuente y listo*

### **“CHULETAS DE CORDERO AL AJO ALBAÑIL”**

- 1) *En una sartén se fríe 1 Kg. de chuletas con sal y pimienta a fuego vivo para que queden bien doradas.*
- 2) *En otra sartén, se fríe 1 Kg. de patatas cortadas en trozos de unos 2 centímetros de ancho con sal y pimienta.*
- 3) *Se pela una cabeza de ajos se machaca en el mortero se le agrega agua y vinagre, mezclándolo bien y se reparte este majado en tre las dos sartenes, se les espolvorea una poquita de azúcar para dejarlas cocer a fuego lento unos 15 minutos.*
- 4) *Se sirve poniendo las chuletas y las patatas juntas en la misma fuente y listo.*

### **“COCIDO DE VERDURAS”**

- 1) *So ponen en la olla expres con un poco de agua; 250 grs de garbanzos (reposados anteriormente durante 12 horas en agua), una punta de jamón, 1 codillo de cerdo curado, 2 pimientos rojos enteros, 2 tomates enteros con una rajita en cruz en la parte del tallo, 1 cebolla entera, 2 zanahorias enteras, junto con un preparado resultante de freír media cebolla con una cucharada de pimentón y un tomate rallado.*
- 2) *Pasados 45 minutos de cocción se le añaden 2 patatas picadas y sal dejando que siga la cocción durante 20 minutos mas..*
- 3) *Se apartan las verduras en una fuente, se trocean mezclándolas a la vez y se alinean con un preparado de mortero compuesto por 1 diente de ajo, unos cominos y medio vasito de aceite.*
- 4) *Se saca también el codillo y el jamón y se apartan los garbanzos en otra fuente, para cocer los fideos en el caldo resultant e y listo.*

### **“COCIDO MANCHEGO”**

- 1) *En la olla exprés se ponen a cocer; 300 gramos de garbanzos, (reposados anteriormente durante dos horas en agua), media gallina, el hueso de la pechuga de un pollo y un codillo de jamón curado y pasado una hora de cocción se añaden dos patatas troceadas, una zanahoria troceada, unas judías verdes y una morcilla, se deja cocer media hora mas y listo.*

### **“COCIDO MONTAÑÉS “**

*-Se preparan ½ kg. de judías, con doce horas de antelación en agua.*

- 1) *En una olla de barro y a fuego lento se ponen a cocer las judías junto con un poquito de aceite de oliva, dos cucharaditas de pimentón, con media cebolla, una cabeza de ajos entera, dos hojas de laurel, un codillo de cerdo tierno, un poquito de tocino, un chorizo, una morcilla, un pimiento troceado, un ramillete de perejil, unos 200 gramos de espinacas troceadas, 100 gramos de acelgas troceadas, con sal, durante tres horas y media y listo.*

### **“CODORNICES ENCEBOLLADAS”**

- 1) *En una cacerola se rehogan bien seis codornices junto con unos trocitos muy pequeños de jamón.*  
 2) *En una sartén aparte se dora 1 Kg de cebollas picadas en juliana.*  
 3) *Se añade a la cacerola, la cebolla junto con un vaso de vino de jerez, se deja cocer durante 45 minutos y listo.*

### **“CONEJO AL TOMILLO”**

- 1) *Se trocea el conejo, unos ajos, unas setas y unas ramas de tomillo y seguidamente se sofríe todo junto con un vasito de vino blanco y LISTO.*

### **“CONEJO AL AJILLO”**

- 1) *Se sofríe en una cazuela, un conejo en trozos, junto con dos cabezas de ajos bien picados.*  
 2) *Se añade a la cazuela, un vaso de vino blanco, un poquito de pimienta molida y un poquito de tomillo, se deja cocer a fuego lento durante ½ hora y listo.*

### **“CORDERO A LA SIDRA AL HORNO”**

- 1) *Dos piernas de cordero o bien unos chuletones de ternera, se salpimenta, se añade ajo en polvo y se colocan en la bandeja del horno, se cubren con un poquito de aceite de oliva y se meten en el horno, pasados 15 minutos, se añade ½ litro de sidra natural para mantener en el horno durante 40 minutos. Mientras tanto, se fríen en una salten unas patatas a la panadera unas cebolletas o ajetes y unos pimientos*

verdes. Pasados los 40 minutos con la carne en el horno, se añade este preparado a la bandeja, se mantiene en el horno durante 10 minutos y listo.

### **“COSTILLAS DE CERDO FRITAS Y AL HORNO”**

- 1) Se salpimientan ½ Kg. de costillas, se sofríen y se reservan.
- 2) En el mismo aceite, se sofríen una cebolla, un pimiento verde y un poquito de champignon se rehoga todo a la vez, con un vasito de vino.
- 3) Se colocan en una bandeja, las costillas y encima de estas se riega el sofrito anterior, se riega con una cerveza negra, se pasa al horno durante quince minutos y listo.

### **“COSTILLAS DE CERDO AL HORNO”**

- 1) Se prepara una salsa con ajo, perejil, tomillo, limón, y aceite. Se pasan las costillas por la salsa y se colocan en la bandeja del horno, a los 30 minutos se dan la vuelta, esperamos 20 minutos mas y añadimos unas patatas fritas a la vinagreta, cortadas en dados que habíamos preparado anteriormente. Esperamos 15 minutos mas y listo.

### **“DUELOS Y QUEBRANTOS”**

- 1) Se sofríen unos torreznos picados, se añaden unos chorizos y un poco de jamón todo picado en trozos pequeños junto con unos huevos.
- 2) Se fríe todo junto mezclando bien y listo.

### **“ENSALADA DE PATATAS AL VINO”**

- 1) Se ponen a cocer en la olla a presión, un kg de patatas sin pelar con un poco de agua y sal y se reservan peladas y cortadas en rodajas de un centímetro.
- 2) En una olla se reogan dos cebollas cortadas en laminas, con un poco de mantequilla para llevar a ebullición con dos vasos de vino blanco.
- 3) Se incorporan a la olla las patatas, se condimentan con sal, pimienta molida, nuez moscada, pimentón y eneldo y se añade un poco de nata.
- 4) Se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos y listo.

### **“ESPARRAGOS EN SALSA”**

- 1) 1 kg de espárragos trigueros se parten y se rehogan. Seguidamente se fríe ligeramente una cucharada de pimentón y se echa un vaso de agua junto con un preparado de mortero con tres dientes de ajos y una rebanada de pan frito machacados.
- 2) Se deja cocer hasta que hierva durante 15 minutos, se rocía con unas gotas de limón y listo.

### **“FIDEGUA DE RAPE O BACALAO DESALADO”**

- 1) Se sofríe una cebolla picada menuda, se añade el rape troceado, tres tomates picados y se sigue sofriendo unos minutos mas.
- 2) En una cazuela a parte se fríen tres dientes de ajo picado, cuando esten dorados se añaden fideos finos y se sofríen durante 3 minutos.
- 3) Se añaden a los fideos ½ litro de caldo de pescado y el rape con el sofrito, se deja cocer durante 10 minutos y listo.

### **“GACHAS BLANCAS”**

- 1) Se sofríe en una sartén ¼ de cebolla picada y un poquito de matalahúva, (esta se puede sustituir por 3 ajos picados y añadir sal, en vez de azúcar si se quieren saladas) y se reservan. En el mismo aceite se sofríen unos tostones de pan y también se reservan.
- 2) Sofreír 3 cucharadas de harina en la misma salten y añadir medio litro de agua, una cucharada de azúcar y el sofrito que teníamos reservado. Cuando comience a hervir añadir los tostones y listo.

### **“GACHAS DE PITOS”**

- 1) En una sartén se fríen 100 grs. de papada de cerdo o panceta y 100 grs. de chorizo.
- 2) Se saca la carne y el chorizo y en el aceite se fríen 5 dientes de ajo bien picados, cuando estos estén dorados se añade ¼ de Kg de harina de almortas, hasta que empiece a tostar. A continuación se vierte ½ litro de agua, para cocer durante 10 minutos junto con poco de pimienta molida y unos cominos.
- 3) Se añade la carne y el chorizo, se dan unas vueltas y listo. (la carne y el chorizo se puede sustituir por unas setas).

### **“GACHAS MANCHEGAS”**

- 1) En una sartén se fríe una cáscara de naranja y tres rebanadas de pan y se sacan, en el mismo aceite se rehoga ¼ de harina de trigo, se añade ¼ de litro de agua.

- 2) *Se deja cocer cinco minutos y se le introduce 100 grs de azúcar, una copa de anis dulce, matalahúva y los tostones de pan dejado cocer hasta que espese y listo.*

### **“GUISANTES GRATINADOS”**

- 1) *En una cacerola se ponen a hervir ½ kg de guisantes durante 15 minutos y seguidamente se saltean con mantequilla.*
- 2) *Se baten 2 huevos y se echan encima de los guisantes y para finalizar el guiso se pone encima un poco de queso tierno o de Burgos, se condimenta con orégano, perejil, menta y pimienta y se gratina al horno.*

### **“HAMBURGUESAS DE ATUN”**

- 1) *Se mezcla en una olla ½ kg de atún cortado en dados pequeños, junto con 3 rebanadas de pan de molde desmigado, el zumo de un limón, un poco de mostaza en grano, o de bote, ¼ de cebolla bien picada, dos dientes de ajo también picado menudo un poco de apio, sal, un vaso de agua y aceite y se amasa se pasan las hamburguesas una vez formadas por harina y se sofríen.*
- 2) *Se sofríe una cebolla cortada en láminas y unos ajos, junto con unas judías cocidas de bote, para acompañar a las hamburguesas y listo.*

### **“HORTALIZA A LA PLANCHA”**

*Con berenjenas, puerro, pimiento verde y rojo, calabacín, espárragos verdes, tomate y una vinagreta.*

- 1) *Se pican en tiras alargadas, menos los tomates que se trocean en dados, se pasa todo a la plancha y se coloca en una fuente con el tomate salpicado por encima.*
- 2) *Con el caldo que hemos recogido de la plancha, se prepara una vinagreta añadiendo en un tazón; aceite, vinagre, sal y tomillo.*
- 3) *Se riega el preparado de verduras con la vinagreta y listo.*

### **“HUEVOS A LA FLAMENCA”**

- 1) *Se fríen 300gs de patatas cortadas en daditos y se reservan.*
- 2) *En una cazuela de barro se pone un poco del aceite de freír las patatas y se rehoga media cebolla picada junto con 300 gs de guisantes y ½ kg de tomate.*
- 3) *Se añaden las patatas y 3 pimientos morrones, se deja cocer 5 minutos, se coloca encima un chorizo tierno, una loncha de jamón serrano y 4 huevos crudos y se mete al horno durante 10 minutos y listo.*

### **“HUEVOS AL RABANERO”**

- 1) *Se fríen en una cazuela con abundante aceite tres ajos picados junto con cuatro pimientos secos, un chorizo blanco y se sacan.*
- 2) *En el mismo aceite se fríen media docena de huevos y se añaden los ajos, los pimientos troceados el chorizo picado y un chorrillo de vinagre.*
- 3) *Se mezcla todo muy bien y listo.*

### **“JUDIAS PINTAS “**

- 1) *En un poquito de aceite de oliva, se fríen dos chorizos (se reservan) y en el mismo aceite se sofríe un poco de pimentón.*
- 2) *En la olla a presión se ponen a cocer 250 grs de judías, (reposadas en agua durante la noche), con media cebolla, una cabeza de ajos, dos hojas de laurel, con sal y también con el aceite que teníamos preparado con el pimentón, durante una hora a fuego lento.*
- 3) *Se añaden los dos chorizos, un puñado de judías verdes y un puñado de arroz, para que cueza durante veinte minutos, y LISTO.*

### **“JUDIAS (FABES) CON ALMEJAS”**

- 1) *En una cazuela, se ponen; ¼ kg de judías reposadas en agua la noche anterior, junto con un puerro, una cebolla, un pimiento, una zanahoria, unos ajos y perejil y se deja cocer a fuego lento durante 2 horas.*
- 2) *En una sartén se sofríe un ajo picado, se añaden ¼ kg de almejas y un vaso de vino blanco, hasta que abran y finalmente se echa en la cazuela para que cueza junto con las judías durante los últimos 15 minutos de la cocción y listo.*

### **“JUDIAS CON PERDIZ”**

- 1) *En una cazuela se ponen ¾ de judías blancas cubiertas de agua fría hasta que den el primer hervor.*
- 2) *Se refrescan añadiéndoles un poco de agua, aceite de oliva, pimentón, la carne (2 perdices), 2 cabezas de ajos, 3 hojas de laurel y unas ramitas de romero; espumarlas continuamente. (el romero se retira cuando haya hervido 4 minutos).*
- 3) *Se deja cocer a fuego lento y faltando 15 minutos de cocción se añade la sal y 2 patatas troceadas.*

### **“LOMO DE CERDO CON PIÑA”**

- 1) *En una sartén se sofríen 4 lomos de cerdo bien salpimentados y 4 tacos de piña, cocinando en primer lugar los lomos y pasados unos minutos la piña.*
- 2) *En una cazuela se sofríe una cebolla, añadiendo seguidamente medio vaso de zumo de piña, medio vaso de vino blanco y medio de coñac, para flamear y pasarlo por la batidora.*

- 3) *Se sirve en plato colocando los lomos junto con la piña frita y regada con la salsa.*

### ***“LENTEJAS CON ARROZ”***

- 1) *En una cazuela con un poco de aceite se sofríen una cebolla cortada en juliana, una zanahoria igualmente picada, 2 ajos, un pimiento en trozos y 50 g de jamón cortado en daditos.*
- 2) *Se añade a la cazuela 150 g de lentejas previamente reposadas 4 horas en agua, se cubre con agua y se deja cocer. Cuando faltan unos 15 minutos para que las lentejas estén cocidas se añaden 50 g de arroz listo.*

### ***“MACARRONES / ESPAGUETIS, CON ALBAHACA”***

- 1) *En una cazuela se cuecen ½ kg de macarrones / espaguetis.*
- 2) *En una salten se fríen 4 dientes de ajos cortados en láminas y unas hojas de albahaca, se añade un bote de tomate de ½ kg., sal y pimienta.*
- 3) *Se incorpora a la salten los macarrones / espaguetis y con vuelta y vuelta, listo.*

### ***“MENESTRA DE VERDURAS EN SU SALSA”***

- 1) *En una cacerola, se sofríe una cebolla y seguidamente se añade una punta de jamón cortado en cuadraditos pequeños junto con dos hojas de lechuga cortadas en tiras finas, se rehoga se añade una cucharada sopera de harina y se le da unas vueltas.*
- 2) *Se añade ½ Kg. de zanahoria picada en cuadraditos, ½ Kg. de judías verdes picadas igual, se cubre de agua y se sazona.*
- 3) *Pasados 10 minutos se pueden añadir; guisantes, alcachofas, nabos y setas, se deja cocer hasta que todo esté tierno y listo.*

### ***“MIGAS MANCHEGAS”***

- 1) *La noche anterior se humedece un bolsa de migas con leche o con agua, se tapan con una paño y se reservan.*
- 2) *Se prepara una guarnición de trocitos de chorizo, higaditos y torreznos fritos junto con sardinas, bacalao escurrido, pimientos verdes y pimientos secos.*

- 3) *En una sartén con aceite se rehogan tres cabezas de ajos, con un poco de sal, a continuación se pone un poco de agua, para que dé un hervor.*
- 4) *Se añaden a la sartén las migas que teníamos reservadas y se dan vueltas hasta que se suelten, pero siempre a fuego lento. Se pone encima la guarnición y listo.*

### **“MOJE COCIO”**

- 1) *En una olla se prepara; 400 gramos de bacalao (desalado de antemano durante unas horas en agua) picado, una cebolla troceada, unos ajos picados, un pimientos verde picado y ½ kg de patas cortadas en daditos pequeños, junto con dos cucharaditas de pimentón, aceite de oliva, sal y agua para que quede todo el preparado cubierto casi en su totalidad.*
- 2) *Se deja cocer durante veinticinco minutos y listo.*

### **“MOJETE DE ESPINACAS, HABAS O ACELGAS”**

- 1) *En una cazuela se fríen unos ajos bien picados, junto con un poco de pimentón y dos tomates troceados y unas rebanadas de pan.*
- 2) *Se añaden a la cazuela, ½ kilo de espinacas cocidas, se cubre de agua y cuando este hirviendo se añaden 2 huevos para que cuajen y listo.*

### **“OLLETA”**

- 1) *En una cazuela se ponen; un puñado de judías blancas, un trozo de carne de cerdo, una cabeza de ajos, un a hoja de laurel y se dejan cocer a fuego lento.*
- 2) *Cuando falten 30 minutos de cocción se enfrían con un poquito de agua y se añaden; unas judías verdes, 2 zanahorias y un nabo, todo troceado.*
- 3) *Faltando 15 minutos se añade un puñado de arroz y sofrito preparado con una cebolla, un tomate y pimentón en aceite de oliva.*

### **“PATATAS AL HORNO”**

- 1) *Se pelan las patatas, se cortan en rodajas de un centímetro de grosor, se colocan en la bandeja del horno.*
- 2) *Se cortan unas rodajas de cebolla y se colocan encima de las patatas, se riega todo con una salsa preparada con sal, pimienta, aceite de girasol y vino blanco. Se pasa al horno a 150º durante 20 minutos y listo.*

### **“PATATAS ALIÑAS”**

- 1) *En una olla se ponen a cocer durante 10 minutos 1 kg de patatas y 2 huevos con una poquita de sal.*
- 2) *Se pelan las patatas, se parten en rodajas y se colocan en una fuente, los huevos también se pelan se cortan en rodajas y se colocan alrededor de las patatas.*
- 3) *Se hace un preparado, con una cebolla picada muy fina, aceitunas negras cortadas en láminas, atún, perejil, aceite, vinagre, sal y pimienta. Una vez preparado y bien mezclado se riega sobre la fuente para cubrir las patatas y el huevo.*

### **“PATATAS ASADAS”**

- 1) *Una vez asadas 6 patatas, se les quita la piel y se colocan en una fuente.*
- 2) *Se prepara una mezcla con un yogurt natural, un poco de nata, un poco de jamón y queso cortado en trozos muy pequeños, sal y perejil.*
- 3) *se extiende toda la mezcla por encima de las patatas y listo.*

### **“PATATAS AL PEGOTE ACOMPAÑADAS”**

- 1) *Se fríen 1 Kg. de patatas, cortadas en rodajas finas, seguidamente se apartan las patatas de la sartén y en el aceite sobrante se añaden 3 pimientos troceados junto con una cebolla cortada en láminas, y cuando esté bien frito, se le añaden 3 huevos, mezclando bien estos, junto con el pimiento y la cebolla, para añadir inmediatamente las patatas y mezclarlas también con el preparado anterior y listo.*

### **“PATATAS BRAVAS”**

- 1) *Se pelan y se parten en trozos no muy pequeños, 2 kg de patatas y se fríen en abundante aceite de girasol a fuego lento para que queden blandas.*
- 2) *Se hace una salsa con 1 Kg de tomates fritos, unas pimientas y una guindilla pasado todo por el chino.*
- 3) *Se ponen las patatas en una fuente y se cubren con la salsa de tomate y listo.*

### **“PATATAS CON CALDILLO”**

- 1) *Se cortan 2 Kgs de patatas en rodajas y se fríen hasta que estén doradas.*
- 2) *Se machacan 4 dientes de ajo junto con un poco de perejil y unos cominos y se echan a la sartén donde tenemos las patatas fritas.*
- 3) *Se añade a todo el contenido medio vasito de vinagre y un vaso de agua, se deja cocer durante diez minutos y listo.*

**“PATATAS CON RELLENO”**

- 1) *Se cuece un kg de patatas en agua con un poco de sal.*
- 2) *En una sartén se sofríe ½ ce bolla y 2 ajos picados se aparta este sofrito y se mezcla en una taza junto con salsa de tomate, una cucharadita de orégano y un poco de atún.*
- 3) *Se pelan las patatas se cortan por la mitad, se vacían ligeramente y se reservan*
- 4) *La patata retirada de relleno se añade a la taza y se mezcla bien.*
- 5) *Se rellenan las patatas con la mezcla de la taza y listo. (se pueden rociar con queso rallado y gratinar). (el relleno también se puede preparar con el contenido de morcillas caseras o pateé de aceituna).*

**“PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS”**

- 1) *Se cortan 4 pechugas de pollo bien finas y aplastadas y se rellenan de tiras finas de jamón y queso, se enrollan, se pasan por harina, huevo batido y pan rallado y se fríen. Se pueden acompañar en el plato con cualquier salsa o puré.*

**“PERDICES ESTOFADAS”**

- 1) *Tres perdices troceadas se sofríen en una cazuela, junto con una cabeza de ajos, una cebolla, y unas zanahorias picadas finas.*
- 2) *Se añaden a la cazuela dos vasos de vino blanco y dos de agua, se deja cocer una hora, se aparta la carne y el caldo se pasa por el chino y se vierte en una fuente encima de las perdices y listo.*

**“PERDIZ O CODORNIZ EN ESCABECHE”**

- 1) *En una cazuela se rehoga la perdiz y seguidamente se añade; 4 dientes de ajo, medio vaso de aceite, medio vaso de agua, medio vaso de vinagre, un poco de sal, una hoja de laurel, unos granos de pimienta y un clavo.*
- 2) *Se deja cocer durante 3 horas y listo. ( también se puede añadir; zanahoria, y cebolla cortadas en juliana ).*

**“PERDICES EN SALSA DE ESCABECHE”**

- 1) *En una cazuela con abundante aceite se sofríen; tres ajos, media cebolla y dos zanahorias picadas.*
- 2) *Se añade a la cazuela ½ vaso de vino blanco, ½ vaso de vinagre, medio litro de agua, 2 hojas de laurel, un poco de tomillo, estrabon, unas pimientas y un clavo.*

- 3) *Se sofríen las perdices rebozadas en harina y se añaden a la cazuela para cocer lo suficiente para deshuesar.*
- 4) *Se sacan las perdices de la vinagreta se deshuesan y la salsa se pasa por la turmi y por el chino.*
- 5) *Se preparan unas patatas cortadas en rodajas fritas o cocidas y se montan en una fuente colocando 1º las patatas, 2º la carne deshuesada y 3º la salsa regada por encima y listo.*

### **“PIERNA DE CORDERO AL HORNO”**

- 1) *Se unta la pierna con aceite, tomillo y pimienta, se le abren unas rajitas para meter en ellas unos piñones, romero y laurel, se riega con vino blanco y ajo en polvo y se pone al horno durante 2 horas para revisar cada 20 minutos añadiéndole a la vez un poquito de brandy.*
- 2) *Una vez hecha se puede acompañar en una fuente junto con patatas a lo pobre con pimiento y cebolla frita o también junto con un puré hecho con patatas cocidas, con 2 huevos pasados por agua, aceite, vinagre, sal y perejil.*

### **“PIPIRRANA”**

- 1) *Se lava y se trocea ½ lechuga, 4 tomates pelados y un pimiento verde y se ponen en una fuente.*
- 2) *Se añade a la fuente 1 lata de espárragos, 1 lata de atún, unas aceitunas, un vaso de aceite, sal y vinagre, se mezcla todo y listo.*

### **“PISTO MANCHEGO”**

- 1) *Se pica en trocitos muy pequeños; ½ kg de pimientos verdes, ½ de pimientos rojos y 1 kg de tomates.*
- 2) *Se ponen a freír en una salten con abundante aceite de oliva, los pimientos y cuando estos casi estén se añaden los tomates, para acabar de freír todo junto y listo.*

### **“PISTO DE CALABACÍN”**

- 1) *Se pican en trocitos muy pequeños; dos calabacines no muy grandes, una cebolla y medio kg de tomates.*
- 2) *Se ponen a freír en una sartén con abundante aceite de oliva, los calabacines junto con la cebolla y cuando estos casi estén se añaden los tomates, para acabar de freír todo junto y listo.*

### **“POLLO A LA CERVEZA”**

- 1) *Se sofríe el pollo junto con unos ajos, medio pimiento verde y una zanahoria, todo troceado y picado, se sazona y cuando esté dorado se añade una cerveza dejándolo cocer durante veinte minutos y LISTO.*

### **“POLLO A LA PEPITORIA”**

- 1) *Se sofríe el pollo troceado, junto con unos ajos, una cebolla bien rehogada y con un preparado de mortero consistente en almendras, clavo y pimienta negra, machacadas y listo.*

### **“POLLO AL LIMON”**

- 1) *En una cazuela con un poco de aceite se sofríe en pollo troceado.*
- 2) *En la olla exprés se pone el pollo y un poco de aceite de la cazuela donde hemos sofrito el pollo, se añaden; dos ajos machacados, un limón en rodajas, pimienta negra, perejil, una copita de coñac y una cerveza, para cocer durante 8 minutos y listo.*

### **“POLLO EN SALSA”**

- 1) *En una sartén se sofríe el pollo troceado, alineado con un poco de canela, sal y pimienta y se aparta en una olla.*
- 2) *En la misma salten sofreímos 2 pimientos rojos troceados junto con 200 grs de jamón picado muy fino y 2 tomates que añadiremos en último lugar.*
- 3) *Se añade el sofrito también a la olla, se riega con un vaso de vino, se deja cocer hasta que gaste casi todo el vino, se añade un poco de caldo de carne y se deja cocer 20 minutos. En la última cocción se añaden 3 huevos duros bien picados y listo.*

### **“POLLO O CONEJO AL LAUREL”**

- 1) *Se trocea el pollo / conejo, unos ajos, media cebolla y seis u ocho hojas de laurel partidas por la mitad, seguidamente se sofríe todo junto, con un chorreón de cerveza y listo.*

### **“POTAJE DE GARBANZOS”**

- 1) *Se ponen en remojo ½ Kg de garbanzos, junto con ¼ de bacalao desalado, la noche anterior*
- 2) *En una sartén se fríe una cebolla pequeña troceada junto con ½ Kg de espinacas y se reserva y en el mismo aceite se sofríe una cucharada de pimentón junto con un gramo de cominos, para reservar junto con las espinacas y la cebolla.*
- 3) *En un puchero se cuecen los garbanzos con dos hojas de laurel durante una hora y seguidamente se introduce; el bacalao troceado sin espinas y el reservado que teníamos preparado, junto con un huevo duro picado.*

- 4) *Se deja cocer hasta que gaste casi todo el caldo. Se pueden añadir unos PANETES elaborados anteriormente como resultado de freír una masa elaborada con 1 huevo batido, 1 diente de ajo picado muy fino, perejil y pan rallado, todo mezclado y hecho bolitas con una cuchara.*

### ***“POTAJE CANARIO”***

- 1) *Se ponen en la olla las judías pintas trasnochadas durante 12 horas en agua, junto con dos puerros, ¼ de costillas y un chorr eón de aceite de oliva, para cocer durante dos horas.*
- 2) *Pasado este tiempo se comprueba que las judías estén tiernas y se añade ½ kg. de patatas y un preparado de mortero con tres ajos, unos cominos y sal dejándolo cocer unos veinte minutos y listo.*

### ***“RANCHO “***

*- Se preparan garbanzos, con doce horas de antelación en agua.*

- 1) *En un poquito de aceite de oliva, se fríe una cebolla picada y seguidamente, un poquito pimentón.*
- 2) *Se ponen a cocer los garbanzos, con sal, con una cabeza de ajos y dos hojas de laurel, durante una hora y media.*
- 3) *Se añade, la cebolla picada frita, (que teníamos preparada) y el aceite que teníamos preparado con el pimentón, para que cueza durante una hora.*
- 4) *Cuando los garbanzos estén casi cocidos, se añaden dos puñados de arroz, para que cueza, durante quince minutos, y LISTO.*

### ***“REVIENTA LOBOS”***

- 1) *Se saca ½ litro de caldo o salsa de la caldereta, estofado..., y se reserva en una fuente.*
- 2) *Se pica una cebolla grande muy menuda, una patata cocida y dos huevos duros y se mezcla todo bien.*
- 3) *Se junta todo en la fuente, junto con aceite crudo, vinagre y sal y listo.*

### ***“REVUELTO AL HORNO”***

- 1) *Se fríen 3 dientes de ajo, media cebolla, 2 patatas cortadas en dados, medio pimienta y unas setas o champiñón y una vez sofritas con un poquito de vino blanco se rocía con perejil, se colocan 4 huevos y se pasa al horno durante 10 minutos.*

### ***“SALMOREJO”***

- 1) *500 gramos de tomates pelados, 150 gramos de pan rallado, 4 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva y un poco de sal se pasa por la batidora y se reparte en tazas, para servir en frío.*

### **“SALTEADO DE PASTA CON SETAS”**

- 1) *Se ponen a cocer 400 grs. de pasta junto con un brócoli, durante 8 minutos y seguidamente se sofríe 3 ajos, 1 cebolla picada y ½ Kg. de setas y a continuación se añade un poco de nata líquida, para mezclar todo junto con la pasta, adornando el guiso con el brócoli, y listo.*

### **“SOMALLAO”**

- 1) *Se asan unos pimientos secos y 3 dientes de ajo, se trocean y se pone en una cazuela junto con media cebolla cruda y una patata cocida, un poco de agua y un poco de aceite de oliva, para que de un hervor. Puede servirse frío o caliente.*

### **“SOPA DE AJO”**

- 1) *En una cazuela se ponen 2 litros de agua con sal.*
- 2) *Se corta media barra de pan del día anterior en rodajas de 1 cm, se fríen y se reservan.*
- 3) *Se fríen unos seis ajos cortados en láminas y unos taquitos de jamón, al final se añade una cucharada de pimentón con vuelta y vuelta.*
- 4) *Cuando el agua este hirviendo se añade el aceite junto con el sofrito, el pan frito y una ramita de hierbabuena. Pasados 5 minutos de cocción se añaden 4 huevos crudos sin dejar de remover y listo.*

### **“SOPA CAPUCHINA”**

- 1) *Se sofríen 100 gramos de jamón picado, se le añade ½ litro de caldo de carne o bien de agua con una pastilla de caldo y se deja cocer durante 25 minutos.*
- 2) *Se sofríe aparte lentamente un huevo batido y mezclado con dos cucharadas de harina, para añadir a la sopa una vez cocida.*

### **“SOPA CASTELLANA”**

- 1) *Se pone en una cazuela a fuego lento un litro de agua.*
- 2) *En una cazuela de barro con abundante aceite se tuestan unas rebanadas de pan y se reservan, se sofríen cuatro dientes de ajos picados y cuando estén casi fritos se añade una cucharadita de pimentón sin que se quemé.*
- 3) *Añadir a la cazuela el agua caliente y las rebanadas de pan para cocer durante 5 minutos.*

- 4) *Añadir 4 huevos crudos hasta que estén escalfados y listo.*

#### ***“SOPA DE COMINOS”***

- 1) *En una olla se ponen a cocer una cebolla, un apio, una zanahoria, unos cien gramos de champiñón, un puñado de cominos, un vaso de vino blanco y sal junto con un muslo de gallina, una carcasa de pollo y un codillo de jamón, se deja cocer durante 2 horas, se cuele y se reserva.*
- 2) *En una cazuela, se sofríe un poco de harina a fuego lento para que no se queme y se va añadiendo el caldo, cazo a cazo batien do para que no haga grumos, hasta que hierva.*
- 3) *Desmenuzar la carne y servir en un plato junto con un poco de queso rallado y nata.*

#### ***“SOPA DE PICADILLO”***

- 1) *Se aparta el caldo del cocido Manchego en una olla aparte, se pelan los huesos del jamón y de la gallina o el pollo del cocido, se desmenuzan o trocean y se añaden al caldo que teníamos apartado anteriormente junto con dos huevos cocidos troceados y listo.*

#### ***“SOPA DE TOMATE”***

- 1) *Se sofríe un pimiento troceado, media cebolla bien picada y 3 dientes de ajo junto con medio kg de tomates naturales o de bote, bien estrujados.*
- 2) *Se añade al sofrito abundante miga de pan, 3 anchoas, perejil, unas hojas de albahaca, pimienta molida, un poco de aceite de oliva y agua para cocer durante 10 minutos y listo.*

#### ***“SOPA MIXTA”***

- 1) *En una cazuela se sofríen cinco dientes de ajo, cortados en rodajas finas junto con dos pimientos verdes troceados en pedazos pequeños, seguidamente añadimos unos 100 gramos de jamón picado también en trocitos pequeños, lo rehogamos todo junto y añadimos un tomate picado sin pepitas.*
- 2) *Cuando todo este bien rehogado añadimos unos pellizcos de pan duro y una cucharadita de pimentón y seguidamente medio litro de agua junto con media pastilla de caldo de gallina, se deja cocer durante unos veinte minutos con la tapadera puesta.*
- 3) *Transcurrido ese tiempo, incorporamos tres huevos cocidos bien picados, dejamos cocer otros cinco minutos y listo.*

#### ***“TERNERA CARBONADA GALLEGA”***

- 1) *En una cazuela, se sofríen 3 lomos de ternera picada y se reserva.*

- 2) *En la misma cazuela y con el aceite que tenemos de la fritura anterior, se pone un taco de mantequilla, 1 cebolla picada y un pimiento verde picado para sofreír.*
- 3) *Se añade un vaso de vino blanco, y medio de coñac y se flamea.*
- 4) *Seguidamente se incorpora un poco de pulpa de tomate crudo, un poquito de azúcar y un poco de nuez moscada.*
- 5) *Se añade un poco de caldo de carne, un poco de maíz cocido y la carne que teníamos reservada para cocer durante unos minutos y listo.*

### ***“TIZNAO”***

- 1) *Se asan en unas parrillas o en una plancha; cuatro cebolletas, cuatro cabezas de ajos, dos pimientos secos y cuatro lonchas de bacalao y se trocea todo menos los ajos que se parte por la mitad.*
- 2) *En una olla de barro se coloca el preparado anterior, junto con tres patatas asadas o cocidas cortadas en dados, se añade un buen chorro de aceite de oliva, un poco de pimentón, se rehoga, se cubre con agua y se deja dar un hervor.*

### ***“TORTILLA DE HABAS”***

- 1) *Se sacan los granos de las habas y se fríen junto con unos ajetes tiernos y se reservan.*
- 2) *En un tarro se baten 1º, las claras de 5 huevos y seguidamente se añaden las yemas para seguir batiendo. Se añade la fritura que teníamos reservada y se salpimenta.*
- 3) *Se pone una sartén al fuego con el aceite de freír los ajos y se sofríe la tortilla por las dos caras.*

### ***“TORTILLA DE PATATAS CON SOBRASADA Y QUESO”***

- 1) *Se prepara una tortilla de patatas bien cuajada, se abre por la mitad, se unta con sobrasada y queso disuelto en el microondas.*
- 2) *Se vuelve a colocar la otra mitad de la tortilla encima y listo.*

---

## **PESCADOS**

### ***“BACALAO A LA CANTABRICA”***

*Desalar ½ kg de bacalao durante 24 horas.*

- 1) *En una cazuela de barro con aceite caliente se doran dos cebollas cortadas fina, se añade una cucharada de harina se rehoga bien se vierte medio vaso de vino y medio de agua, dejándolo hervir durante 5 minutos.*
- 2) *En un mortero se pica 2 dientes de ajo y un ramito de perejil diluido con zumo de limón y se vierte en la cazuela.*
- 3) *Se incorpora ½ kg de bacalao (reservado en agua durante 12 horas) y se deja cocer durante 20 minutos a fuego lento y listo.*

### **“BACALAO A LA CAZUELA”**

- 1) *Se pone 1 kg de bacalao en trozos en remojo la noche anterior y se limpia de espinas.*
- 2) *Se reboza en harina y huevo y se fríe.*
- 3) *Se fríe ½ de cebolla picada y se pone en una cazuela, junto con el bacalao que tenemos frito. Seguidamente se añaden también, tres dientes de ajo machacados y un vasito de agua.*
- 4) *se pone la cazuela al horno durante diez minutos y listo.*

### **“BACALAO A LA MADRILEÑA”**

- 1) *Para 4 personas poner 600 gs de bacalao en remojo la víspera cambiando el agua 2 o 3 veces la mañana siguiente.*
- 2) *Se corta el bacalao en pedazos, se pelan las patatas y se cortan en rodajas de un centímetro de espesor, se corta la cebolla en arandelas, se pelan tres ajos y se pican junto con el perejil, se asan tres tomates y se pelan.*
- 3) *En una sartén con aceite hirviendo, se fríe el bacalao rebozado en harina.*
- 4) *Se coloca el bacalao en una cazuela plana.*
- 5) *En el aceite restante, se sofríe las patatas y se colocan encima del bacalao y seguidamente se sofríe la cebolla, el ajo y el perejil y el tomate.*
- 6) *Se recubre con todo ello el bacalao y patatas, se rocía con agua, salpimienta y se deja a fuego lento unos diez minutos y listo.*

### **“BACALAO A LA MANCHEGA”**

- 1) *1 Kg de bacalao, que se pone en remojo durante 24 horas, se corta en trozos muy pequeños. Seguidamente se pican tres cebollas en trozos muy finos y ½ Kg de patatas se cortan a la paja y se fríen.*
- 2) *En la misma cazuela de freír las patatas se rehoga todo junto.*
- 3) *Se añaden tres huevos y cuatro cucharadas de aceite, se pone al horno durante 10 minutos y listo.*

**“BACALAO AL PIL-PIL”**

- 1) *En una cazuela con un con abundante aceite se sofríen 4 dientes de ajos muy picados, hasta casi dorarse y seguidamente se añade el bacalao con la piel hacia abajo a fuego fuerte hasta que empieza su ebullición momento en que bajamos el fuego y se va moviendo hasta que el aceite se va ligando como una mayonesa.*
- 2) *Se aparta y se adorna con dos huevos duros fileteados y listo.*

**“BACALAO A LA TASCA”**

- 1) *Un kg de bacalao desalado, se reboza en harina y huevo y se fríe.*
- 2) *En una cazuela de barro se fríen 5 ajos bien picados y una cebolla picada. Encima se coloca el bacalao y sobre éste se pone ½ kg de pimientos morrones.*
- 3) *Se añade a la cazuela un vaso de agua y se pone en el horno durante 10 minutos y listo.*

**“BACALAO EN SU SALSA”**

- 1) *Se limpia el bacalao y se desala durante 5 horas como mínimo.*
- 2) *Se sofríen 5 ajos fileteados con 3 guindillas en aros y se retiran una vez dorados y en ese mismo aceite se incorpora el bacalao cociéndolo durante 5 minutos y retirar hasta templar.*
- 3) *Quitar parte del aceite y poner a fuego suave. Cuando empiece a emulsionar mover durante 5 minutos, e ir añadiendo el aceite reservado hasta conseguir una salsa homogénea.*
- 4) *Adornar con los ajos y las guindillas y listo.*

**“BESUGO AL HORNO”**

- 1) *En una besuguera se pone casi la mitad de aceite, una capa de ½ kg de patatas cortadas en rodajas, una capa con 2 cebollas cortadas en láminas, una capa con 3 pimientos verdes y seguidamente pondremos 2 besugos a los que anteriormente habremos hecho unas rajadas en las cuales le pondremos unas rodajas de limón.*
- 2) *Se salpimenta todo y se le añade medio vasito de aceite.*
- 3) *Se mete en el horno durante 1 hora y una vez fuera del horno se adorna con unas tiras de pimiento morrón.*

### **“BONITO EN CONSERVA”**

- 1) *Se prepara un bonito de unos 4 kg., se corta en rodajas de unos siete centímetros sin pelar y sin quitar escamas.*
- 2) *En una olla se pone la cantidad de 2,5 kgs., de sal gorda para diez litros de agua, cuando empiece a hervir se pone el bonito y cuando vuelva de nuevo a iniciar la ebullición se cuentan 20 minutos y se saca el bonito.*
- 3) *Se limpia de espinas y de piel, se va metiendo en tarros de cristal y se rellenan estos con aceite de girasol hasta rebosar.*
- 4) *Se ponen los tarros al baño María durante 20 minutos y listo.*

### **“CABALLA CON FIDEOS”**

- 1) *En una cazuela se sofríe; un pimiento, una cebolla y un tomate, todo bien picado y a fuego lento.*
- 2) *Añadir un vasito de vino fino de Jerez, el zumo de una naranja y de un limón, se sal condimenta, se añade también un poco de agua y se deja hervir.*
- 3) *Pasados unos cinco minutos hirviendo, se incorporan dos caballas cortadas en rodajas y 200 gramos de fideos y esperamos hasta que se quede casi sin caldo y listo.*

### **“CABALLA EN ESCABECHE”**

- 1) *Sofreír; una cebolla y un puerro cortados en juliana, dos zanahorias cortadas muy finas con un rayador, una cabeza de ajos partida por la mitad, en un vasito de aceite y cuando este todo dorado se añaden tres vasitos de vinagre de vino manchego para que cueza durante quince minutos.*
- 2) *Se añaden las caballas cortadas en filetes, se dejan cocer durante diez minutos mas y listo.*

### **“MAMPORRO”**

- 1) *En una sartén se fríe medio pimiento verde, medio pimiento rojo y media cebolla, todo picado, seguidamente se añade ½ kg de patatas picadas, pimentón, sal y caldo de pescado hasta cubrir.*
- 2) *Pasados 20 minutos se añaden unas rodajas de bonito, cortadas en rodajas de 2 centímetros y un vaso de vino blanco para que siga la cocción durante 5 minutos y listo.*

### **“MERLUZA CON MEJILLONES”**

- 1) *Se ponen tres lomos de merluza en una bandeja, rociados con aceite y sal y se pasa por el horno a 170º durante 10 minutos.*

- 2) *En una cazuela se ponen a cocer 16 mejillones junto con un vaso de vino blanco.*
- 3) *En una olla se sofríe, media cebolla picada, un puerro cortado en tiras y una patata cortada también en tiras, junto con los mejillones picados y sal, cuando esté todo frito se saca el puerro y la patata y se añade a la olla ½ vaso de nata, se deja reducir y se pasa por el pasapurés.*
- 4) *Se sirve en el plato colocando 1º la salsa, 2º la merluza y 3º al lado de la merluza se coloca la patata y el puerro.*

#### **“MERLUZA CON ALMENDRAS O PIÑONES”**

- 1) *Se fríen unos 100 grs de piñones o almendras y se machacan junto con 3 dientes de ajo y un poquito de perejil. Se añade un tomate escalfado y troceado y se reserva.*
- 2) *Se cuece la cabeza y la cola de una merluza de 500 grs y se cuela el caldo.*
- 3) *Se pone la merluza troceada en una cazuela y se le añade el preparado anterior junto con el caldo y se deja hervir durante 15 minutos y listo.*

#### **“MERLUZA EN LOMOS A LA CREMA DE MAIZ”**

- 1) *En una sartén con un poco de aceite se sofríe un cebolla picada y rebozada en harina y antes de empezar a dorarse añadimos, medio vaso de vino blanco, otro medio de agua, un poco de sal, pimienta molida, unos cominos pasados por el mortero. Pasado el primer hervor, se incorpora un bote pequeño de maíz cocido, se pasa por la batidora, se cuela y se reserva la salsa.*
- 2) *En una cazuela con un poco de aceite se sofríen 2 dientes de ajo cortados en láminas y seguidamente se añaden los lomos de merluza en trozos y enharinados, a continuación añadimos la salsa dejando hervir durante tres minutos y listo.*

#### **“PESCADO CON FIDEOS AL PEGOTE”**

- 1) *Se pone a cocer una cola, cabeza, etc de cualquier pescado, (congrío, perca...) con zanahoria, una vez cocido se saca el pescado y se añaden 2 puñados de fideos gordos y se reservan.*
- 2) *Se le quita la espina y la piel al pescado y se trocea en dados.*
- 3) *En una sartén se sofríe, ajo, cebolla, pimienta y tomate, una vez dorado se colocan encima los dados de pescado y se sofríen vuelta y vuelta, para acabar añadiendo los fideos cocidos y listo.*

#### **“PESCADILLA CON VERDURAS”**

- 1) *Primero se cuecen unos ajos tiernos, dos zanahorias y unos espárragos y se reserva.*

- 2) *Se limpia la pescadilla, se quita la piel, se sacan los lomos y se trocea, seguidamente se pocha una cebolleta y dos dientes de ajos, se añade el caldo de cocer las verduras, se introduce el pescado durante 5 minutos y listo. (Se puede servir en una fuente junto con las verduras rociándolo a la vez con un preparado del caldo sobrante de cocer las verduras ligado con un poco de harina, perejil y vinagre.)*

### **“SARDINAS A LA CAZUELA”**

- 1) *En una cazuela se ponen ½ cabeza de ajos, ½ kg de sardinas abiertas y sin la espina, con un poco de aceite y perejil por encima.*
- 2) *Se deja cocer durante 10 minutos y se rocía con un poco de limón y listo.*

### **“SEPIA A LA PLANCHA MACERADA CON YOGURT”**

- 1) *En un bol se mezcla un yogurt natural sin azúcar, el zumo de medio limón, sal, cominos y un ajo aplastado.*
- 2) *Se añade la sepia picada en trozos dejándola macerar durante 2 horas y después se prepara en la plancha.*

### **“TERNERA DE MAR, EN RODAJAS CON SALSA DE MAIZ Y GUISANTES”**

- 1) *Se prepara una salsa resultante de pasar por vaso batidor y posteriormente por el pasa puré; 100 gramos de guisantes cocidos, medio bote pequeño de maíz, un poco de perejil y un chorrito de vino blanco.*
- 2) *En una cazuela con un poquito de aceite, se sofríe media cebolla pequeña y una cucharada de harina, seguidamente se añade un vaso de agua o de caldo de pescado.*
- 3) *Cuando comience a hervir se añade la salsa que teníamos preparada y tres rodajas del pescado troceadas y unos guisantes, para cocer durante 5 minutos. (También se puede añadir a la salsa el caldo de la cocción de unas almejas).*

### **“TRUCHAS CON MAHONESA”**

- 1) *En primer lugar se preparan las truchas en dos filetes sin espinas y se sofríen.*
- 2) *Se prepara aparte jamón picado en trocitos pequeños mezclados con mayonesa.*
- 3) *Se sofríen unas cebolletas y para finalizar se ponen al horno, durante 5 minutos las truchas cubiertas de la mayonesa, sirviendo en una fuente junto con las cebolletas.*

**“TRUCHAS FIGON”**

- 1) *Cuatro truchas se lavan, se limpian, se sazonan, se pasan por harina y se fríen. Mientras tanto en una salten con un poco de aceite se fríen cuatro tiras de jamón, se añade el zumo de un limón, un chorrito de vino blanco, y perejil hasta que reduzca.*
  - 2) *Se ponen las truchas en una fuente, se esparce por encima el jamón y la salsa y se puede acompañar con una cebolla frita una vez cortada en arandelas y pasada por harina.*
- 

**DULCES****“ALFAJOR”**

- 1) *Se tuesta 1 kg de pan rallado, a continuación se mezcla con ½ kg de miel y se extiende todo sobre un tablero a la vez que se combina con una copa de anís y un paquete de canela.*
- 2) *Se hacen trocitos (alfajores) y se envuelven en papel de celofán de colores para conservar o consumir.*

**“ALFONSITOS”**

- 1) *Con galletas María gordas, se montan de dos en dos con relleno de crema pastelera o natillas entre medias.*
- 2) *En una fuente con una mezcla de un vaso de agua y otro de coñac, se van empapando.*
- 3) *Estas posteriormente se bañan en huevos batidos y se van friendo en aceite de girasol fuerte.*
- 4) *Una vez fritas se rebozan en azúcar y canela y listos.*

**“ARROZ CON LECHE”**

- 1) *Se cuece un kg de arroz durante 8 minutos con un poquito de sal y se le quita el agua de la cocción.*
- 2) *Se pone 1 litro de leche en una cacerola y se le añade un poquito de canela en rama, la ralladura de un limón, 100 grs de azúcar y el arroz, dejándolo cocer durante 15 minutos, dando vuelta de cuando en cuando.*
- 3) *Se sirve en un plato espolvoreando por encima canela en rama y listo.*

**“BIZCOCHA”**

- 1) *Se hace un bizcocho con 2 huevos, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de harina y un sobrecito de levadura. Se cuece la masa en el horno durante 30 minutos.*
- 2) *Se puede remojar en batido de leche, canela y vainilla, para tomar acompañado de helado.*

### **“BORRACHUELAS”**

- 1) *Se hace una masa blandita con 2 tazas de aceite frito, 2 tazas de vino blanco, 1 taza de agua, un poquito de sal y harina la que admita.*
- 2) *Reposada la masa se moldean las borrachuelas, se fríen y después se enmielan en un vaso de miel.*
- 3) *Se estira la masa se moldea, contándolos con el borde de un vaso o cualquier molde.*

### **“BUÑUELOS DE VIENTO”**

- 1) *En una cazuela se funde 100 grs de mantequilla en el fuego junto con 3 tazas de agua. Una vez fuera del fuego, se añade 150 grs de harina, removiendo hasta que quede una pasta uniforme.*
- 2) *A la pasta se le incorpora 4 huevos y se mezclan hasta su unión.*
- 3) *Freír en porciones de una cucharada cada vez y espolvorear con azúcar. (estos buñuelos se pueden rellenar con carne o pescado).*

### **“CREMA CATALANA”**

- 1) *De 6 huevos se apartan las claras de las yemas y se baten estas últimas junto con la ralladura de un limón y una pizca de sal.*
- 2) *Se pone en una cazuela a fuego lento y removiendo se añaden  $\frac{3}{4}$  de litro de leche, 150 grs de azúcar y 2 cucharadas de harina de maicena, todo bien mezclado.*
- 3) *Cuando tome consistencia se reparte en cazuelitas y se deja reposar en el frigorífico. Seguidamente se espolvorea azucara por encima y se tuesta con una resistencia y listo.*

### **“CREMA DE LIMON”**

- 1) *Se ponen 6 hojas de gelatina en remojo en agua fría.*
- 2) *De 6 huevos se separan las claras de las yemas y se baten estas últimas junto con 100 grs de azúcar hasta que coja consistencia espumosa.*
- 3) *Se calienta un poquito el zumo de 2 limones con 4 hojas de hierbabuena pasadas por el mortero y se diluye en él la gelatina previamente escurrida, se incorporan también las yemas batidas y se reserva en la nevera hasta que cuaje un poco.*
- 4) *Se montan por separado las claras y 1 vaso de nata líquida y se añaden a la crema que reposaba en la nevera. Se vierte en recipientes individuales y se reserva de nuevo en la nevera. Se puede añadir un poco de líquido de colorante verde.*

**“CREMA PASTELERA”**

- 1) *En una cazuela se pone ½ litro de leche desnatada a hervir junto con una rama de canela, otra de vainilla, una cucharada de azúcar y una tira de la cáscara de un limón, (solo la parte amarilla).*
- 2) *En un bol se mezcla un poco de leche junto con un poco de harina de maizena, tres cucharadas de azúcar y un huevo batido.*
- 3) *Cuando la leche de la cazuela empiece a hervir, se aparta, se saca la canela, la vainilla y el limón y se añade la mezcla preparada, sin dejar de remover hasta que la crema se espese, para enfriar y poner en el frigorífico.*

**“CHURRITOS”**

- 1) *En una cazuela con agua templada, se pone un poquito de bicarbonato, un poquito de sal y ½ kg de harina, para amasar todo junto hasta que esté bien ligado.*
- 2) *Se mete la masa en una churrera y se fríen en abundante aceite hirviendo, cortándolos en trozos cuando van saliendo de la churrera.*

**“COCTEL DE PLATANO, CAKI...,”**

- 1) *Se pasan por el vaso batidor; dos cakis, dos plátanos, 200 gramos de hielo, 350 gramos de azúcar y 200 gramos de leche y listo. (Se puede sustituir el hielo por ½ bote de leche condensada).*
- 2) *Este cóctel se puede acompañar en el plato junto con dos plátanos y dos cakis asados, (abiertos por la mitad y asados en papel albar), rociados de azúcar y polvo de vainilla.*

**“HELADO DE HIERBABUENA”**

- 1) *Se pone a calentar 1 litro de leche junto con 4 cucharadas de azúcar y unas hojas de hierbabuena.*
- 2) *Cuando comience a cocer se aparta se pasa por la licuadora se deja enfriar y se pasa por el congelador para preparar en bolas.*

**“LECHE FRITA”**

- 1) *Se baten 3 yemas de huevos con 150 grs de azúcar y 150 grs de harina, se va mezclando todo a la vez que se va añadiendo lentamente 1 litro de leche templada la ralladura de un limón, y se deja cocer hasta hervir sin dejar de dar vueltas.*
- 2) *Se coloca en una bandeja plana y se deja enfriar. Una vez fría, se corta en rombos y se fríen pasados por huevo y finalmente se rebozan en canela molida y azúcar.*

**“MANZANAS A LA SIDRA”**

- 1) En una cazuela con un poco de mantequilla se sofríen tres manzanas cortadas en lonchas, se añade un vaso de sidra y se deja reducir.
- 2) Se sirve en el plato rociado de almendra rallada.

### **“MOSTILLO”**

- 1) Hervir el mosto hasta reducir a la mitad.
- 2) En una cazuela se ponen **por cada litro de mosto** reducido, 6 cucharadas grandes de harina, la cáscara de una naranja, 2 ramas de canela y matalauva al gusto.
- 3) Se deja cocer sin dejar de dar vueltas hasta que espese y listo.

### **“MOUSE DE NARANJA”**

- 1) Se ponen tres hojas de gelatina en remojo en agua fría.
- 2) Se calienta un poquito el zumo de 3 naranjas y 3 cucharadas de azúcar, se mezcla se añaden las hojas de gelatina, se añade también medio queso de Burgos, se acaba de mezclar y se deja enfriar en la nevera antes de consumir. (Se puede enriquecer añadiendo a la mezcla unas uvas pasas y nueces troceadas).

### **“MOUSE DE LIMON”**

- 1) Se bate un huevo, se le añade siete cucharadas de azúcar y la ralladura y el zumo de un limón par mezclar bien.
- 2) Se mezcla un vaso de agua junto con una cucharada de harina de maizena y se pone a calentar.
- 3) Se añade el preparado anterior de huevo y limón, se remueve y cuando espese, sin que llegue a hervir se aparta y listo. (servir muy frío).

### **“NATILLAS”**

- 1) Se baten dos huevos), se añaden 3 cucharadas de maicena, 1litro de leche, un poco de azúcar tostado y la cáscara de un limón para cocer al baño María, dándole vueltas hasta que espese.
- 2) Se echan las natillas en una fuente de servir, se espolvorea un poco de canela y se colocan unas galletas “María” encima y listo.

### **“NATILLAS DE SOBRE”**

- 1) Se pone ½ litro de leche a calentar con cinco cucharadas de azúcar removiendo y mientras tanto en una taza con un poco de leche se diluye el contenido de un sobre.
- 2) Cuando comience a hervir la leche, se añade el contenido de la taza sin dejar de remover hasta que espesen y listo.

### ***“POSTRE DE PERAS AL VINO TINTO”***

- 1) *Se pelan 4 peras, se cortan por la mitad y se les quita el corazón se rocían con unas gotas de limón y se cuecen con un chorrito de vino tinto, dos clavos, un dadito de jengibre y una ramita de canela durante 30 minutos.*
- 2) *Se sacan las peras de la salten y se añade un vasito de miel, para dejar cocer hasta que reduzca un poquito.*
- 3) *En una fuente se colocan las peras, regadas por encima con la reducción del vino y acompañadas al lado con nata montada con azúcar y listo.*

### ***“TARTA DE FRUTAS”***

- 1) *En un recipiente se mezclan 2 tazas de harina, ½ taza de azúcar, ½ cucharada de canela, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 huevos batidos, un sobrecito de levadura, una ralladura de limón y 2 cucharadas de mantequilla.*
- 2) *En un molde se coloca 1º una capa de la masa que hemos elaborado, 2º se añaden 4 manzanas y 2 peras cortadas en rodajas, (también se puede poner coco rallado) y para finalizar se pone otra capa de la masa.*
- 3) *Se pone en el horno durante una hora y listo.*

### ***“TARTA DE LIMON”***

- 1) *Se trituran en el robot un paquete de galletas, (que ocupen una vez deshechas un plato rasado) y se mezclan con dos cucharadas de mantequilla derretida en el microondas.*
- 2) *Se ponen en un molde y se pasan 5 minutos por el horno a 180º.*
- 3) *En un tarro se ponen 2 botes de leche condensada y 2 yemas de huevo y se mezcla, se añade también el zumo de 2 limones para seguir mezclando. Se incorpora al molde y se deja de nuevo en el horno otros 5 minutos.*
- 4) *Se baten 4 claras al punto de nieve se le añaden 2 cucharadas de azúcar y se mezclan en el robot, para añadir también al mismo molde espolvoreando un poco de azúcar por encima. Se pasa otros 5 minutos por el horno y listo.*

### ***“TARTA DE MANZANA 1”***

- 1) *En un salten se ponen dos cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de azúcar y finalmente se doran 6 manzanas cortadas en quintos.*
- 2) *En una cazuela se ponen 3 huevos, medio bote de leche condensada, una cucharadita de canela, un vasito de licor de manzana y mezclando se añade también harina para que quede bastante blanda la masa.*
- 3) *En un molde de cristal untado de mantequita se ponen las manzanas que teníamos reservadas y se añade también el caldo resultante de la fritada de las manzanas.*
- 4) *Se rellena el molde con la masa y se mete al horno durante 20 minutos y listo.*

**“TARTA DE MANZANA 2”**

- 1) *Se unta un molde con un poquito de mantequilla y se coloca sobre este una torta de hojaldre estirada se pincha con un tenedor y se pasa 10 minutos por el horno*
- 2) *Se prepara un crema, con tres huevos batidos, 150 g de azúcar, un vaso de nata para montar y tres manzanas picadas en trocitos pequeños, se mezcla y se vierten en la tartaleta.*
- 3) *Se pelan otras 2 manzanas cortadas en laminas y se colocan encima de la crema se pone 30 minutos al horno a 160º y listo. (se puede adornar con almíbar o mermelada).*

**“TARTA DE MANZANA 3”**

- 1) *Se unta un molde con un poquito de mantequilla y se coloca sobre este un paquete de galletas molidas en polvo previamente mezcladas con mantequilla.*
- 2) *Se sofríen 3 manzanas picadas en octavos en una cazuela con vino dulce.*
- 3) *Se prepara una crema pastelera, (un sobre de royal y ½ litro de leche).*
- 4) *Se coloca en la tartaleta la crema mezclada con las manzanas, se corta una ultima manzana en láminas colocándola como última capa y se pasa 30 minutos por el horno a 180º y listo.*

**“TARTA DE QUESO DE BURGOS”**

- 1) *Se baten 6 huevos, junto con una cucharada de leche condensada, medio vaso de azúcar y un queso de Burgos.*
- 2) *En un molde de unos 25 cm de diámetro se untan las paredes y el fondo con margarina y se espolvorean con galleta molida.*
- 3) *Se hecha la mezcla en el molde y se pone al horno a 150º durante 30 minutos y listo.*

**“TORTAS DE AGUA FRIA”**

- 1) *Se mezclan 250 grs de harina, 1 sobrecito de levadura, 1 taza de aceite frito y un poco de sal, se hace bien la masa añadiendo el agua necesaria para que la mas quede compacta y se deja reposar media hora.*
- 2) *Se hacen unas tortas lo mas finas posible, se fríen y se les espolvorea y un poco de azúcar al gusto y listo.*

**“LICOR DE HIGO”**

- 1) *En un recipiente se dejan macerar durante 1 mes y medio (45 ó 50 días), ½ kg de higos secos, en dos litros de aguardiente.*
  - 2) *Seguidamente se cuela y se prepara el licor, juntando un litro de vino tinto, por cada ¼ de litro de aguardiente y también ¼ de kg de azúcar. Se mezcla bien y listo para embotellar.*
- 

### **Elaboración de algunas salsas.**

#### **“ALIOLI”**

En un tazón se mezcla mahones de bote junto con la ralladura y el zumo de un limón, 1 ajo rallado, perejil y aceite. Todo bien mezclado.

#### **“MAHONESA”**

*Se baten un poquito los huevos, seguidamente se va añadiendo un poquito de aceite de oliva y batiendo al mismo tiempo con la batidora, se interrumpe un momento el añadido de aceite y se añaden unas gotas de limón o un poquito de vinagre, para seguir batiendo y añadiendo aceite hasta conseguir la fluidez convenida*

#### **“MOJO ROJO”**

*Un poco de aceite y vinagre, 4 ajos, un poco de orégano, unos pellizcos de pan frito, pimienta roja picona, cominos, pimienta roja y un poco de agua, todo pasado por la batidora.*

#### **“SALSA PARA ASADOS”**

*Se mezcla muy bien; medio vaso de miel, un poco de vinagre, pimienta molida, tomillo, o romero, un poco de aceite y sal.*

#### **“SALSA PARA PATATAS ASADAS Y OTROS”**

*Un poco de nata, un yogurt natural, sal, pimienta molida, perejil, un poco de queso y jamón bien triturado, se mezcla todo y listo.*

#### **“VESAME”**

*En un poquito de aceite de oliva, se sofríe un poco de harina y seguidamente se añade; sal, pimienta molida, perejil picado y la cantidad de leche necesaria para dar la conveniente fluidez a la salsa.*

### **REMEDIOS DE HIERBAS NATURALES**

**PARA LA TOS:** con una cebolla hecha rodajas, 2 limones y 3 cucharadas de miel, se cuece y se deja en reposo durante 24 horas, después se cuela y queda listo para tomar una cucharada al día.

**PARA EL COLECTEROL,** se cuecen 15 bolas de enebro aplastadas y se toma una cucharada de este caldo todas las mañanas en ayunas durante 21 días.

---