

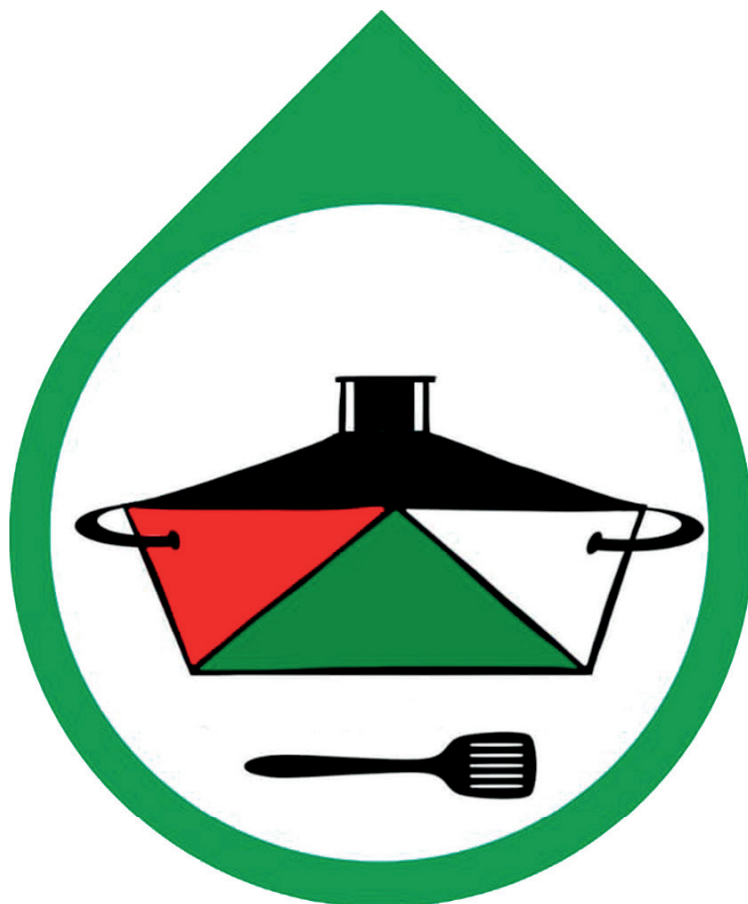
Coordina:

CPIFP Hurtado de Mendoza

IES Lanjarón

IES Alminares

IES Ángel Ganivet



Recetario didáctico

Cocina por el cambio



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



Cofinanciado por
la Unión Europea



Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Índice

Traducciones y soporte digital elaborado por el Ciclo Formativo de Grado Medio de Preimpresión Digital del IES Ángel Ganivet. Granada.

<https://iesangelganivet.es/proyectos/cocina-por-el-cambio/>

Recetas elaboradas por el Ciclo Formativo de Grado Básico de Cocina y Restauración IES Alminares. Arcos de la Frontera (Cádiz).

1. Lagrimitas de pollo con salsa agri dulce de naranja y cilantro.....	11
2. Berenjenas rellenas de carne de ternera, gratinadas con salsa mornay de yogur.....	13
3. Ensalada de pasta casera, pollo especiado y vinagreta de miel.....	17
4. Arepas rellenas de pollo guisado con salsa picante.....	19
5. Pastel de carne de ternera.....	21
6. Potaje de lentejas y pollo.....	23
7. Crestitas de pollo (mini hamburguesa) con salsa especiada y patatas crujientes.....	25
8. Pollo al curry con arroz.....	27

Recetas elaboradas por el Ciclo Formativo de Grado Medio de Cocina y Gastronomía del IES Lanjarón. Lanjarón (Granada).

1. Croquetas de cebolla y pistacho.....	31
2. Milhojas de arroz con lentejas y verduras.....	33
3. Ensalada de couscous.....	35
4. Pollo macerado con baba ganoush.....	37
5. Tomates rellenos de arroz con costra y crema de coliflor.....	39
6. Pepino con salsa de yogur.....	41
7. Risotto de verdura.....	43
8. Pollo dorado.....	45

Recetas elaboradas por el Ciclo Formativo de Grado Medio de Panadería, Repostería y Confeitería del CPIFP Hurtado de Mendoza. Granada.

1. Arroz con leche y pasas.....	49
2. Berlinas de colores.....	51
3. Besos de novia.....	53
4. Bizcocho de plátano.....	55
5. Crepes dulces del desierto.....	57
6. Galletas de naranja y pasas.....	59
7. Manzana confitada con miel y almendra tostada.....	61
8. Pastel de zanahoria al vapor.....	63
9. Red velvet.....	65

10. Sémola con leche.....	67
11. Tarta rosa del desierto.....	69
12. Tartaletas.....	73

**Recetas elaboradas por el Ciclo Formativo de Grado Superior de Dirección de Cocina del CPI-
FP Hurtado de Mendoza. Granada.**

1. Ajoblanco con picada de verduras.....	77
2. Arroz salteado con dátiles y pollo.....	79
3. Berenjenas rellenas con lentejas y salsa de yogur.....	81
4. Empanadas de pollo.....	83
5. Estofado de ternera con miel, pasas y canela.....	85
6. Gachillas dulces.....	87
7. Hummus con crudités de zanahoria.....	89
8. Lentejas salteadas con verdura caramelizada y frutos secos.....	91
9. Parmentier de patata y manzana.....	93
10. Pastela de pollo.....	95
11. Pizza con masa de coliflor.....	99
12. Pollo en salsa de almendras.....	101

Más información de interés en los siguientes enlaces:

IES Lanjarón: <https://ieslanjaron.es/cfgm-cocina/>

IES Alminares: <https://www.iesalminares.es/index.php/hosteleria-y-turismo/>

IES Ángel Ganivet: <https://iesangelganivet.es/proyectos/cocina-por-el-cambio/>

CPIFP Hurtado de Mendoza: <https://www.hurtadodemendoza.es/cxec/>

Prólogo

Este “**Recetario Didáctico: Cocina por el cambio**” es el fruto de un proyecto colaborativo de emprendimiento social que hemos construido entre muchas manos, muchas ideas y mucha ilusión compartida.

Nuestro objetivo ha sido crear un manual que pueda servir como herramienta en la Escuela de Cocina que la Asociación Cocina por el cambio está levantando en los campamentos saharauis. Cada receta, cada explicación, cada traducción y cada detalle ha sido pensado para aportar algo útil a ese espacio de aprendizaje y oportunidad.

El profesorado implicado en este desafío social quiere expresar su agradecimiento a los equipos directivos por el apoyo prestado para presentar y llevar a cabo esta iniciativa.

Asimismo, queremos felicitar a nuestro alumnado por su dedicación, esfuerzo e implicación a lo largo del proceso. Han realizado un trabajo excelente en un tiempo muy limitado.

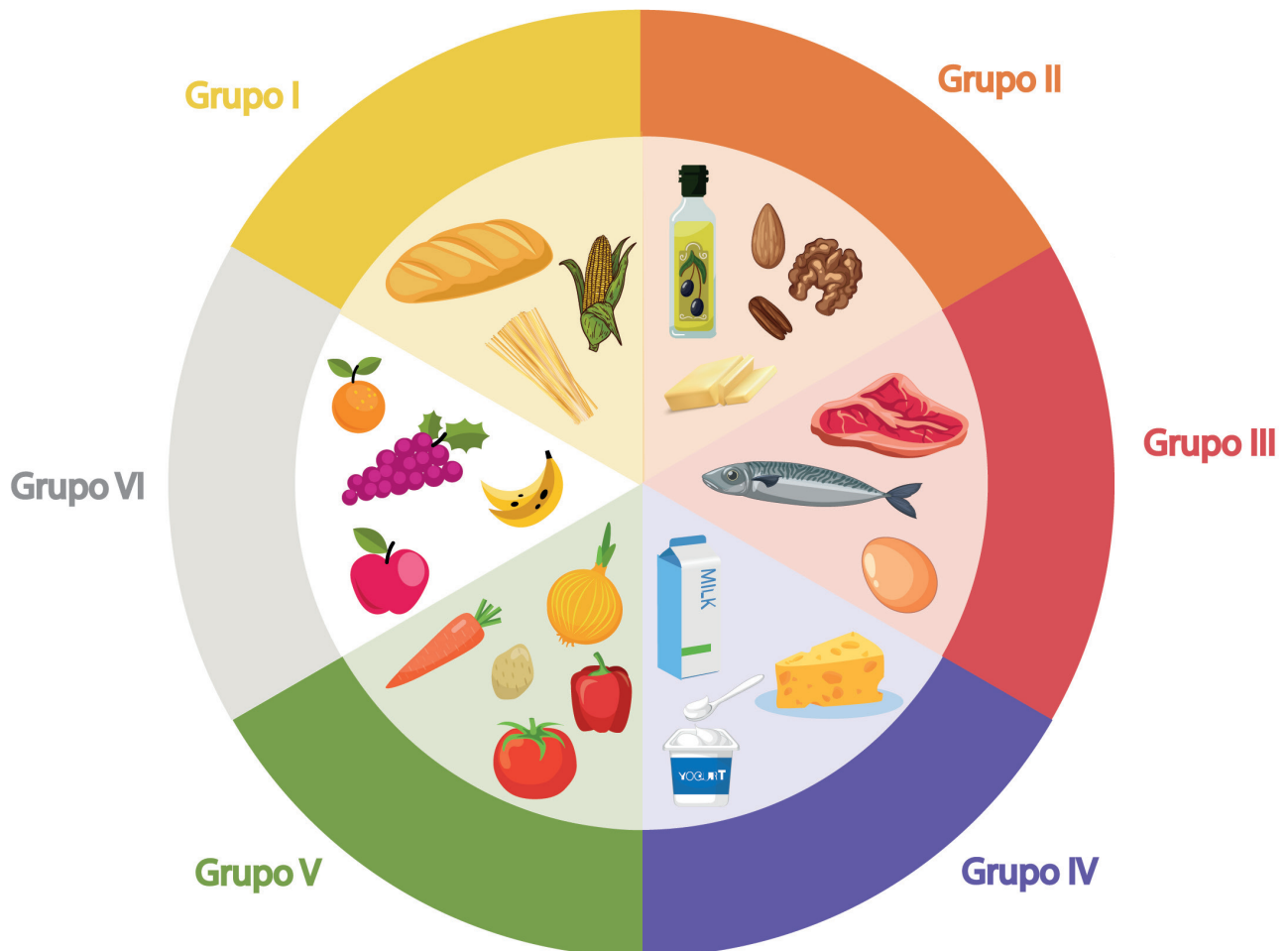
Nuestro agradecimiento se extiende también a la Asociación Cocina por el Cambio, y de manera especial a Alberto, Banani e Isis. Vuestra dedicación ha sido la pieza que ha unido todo. Sin el impulso, entrega y entusiasmo que habéis puesto este recetario no habría sido posible. A veces la magia de la vida se manifiesta en forma de serendipia...

La financiación de este proyecto procede del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y la cofinanciación del Fondo Social Europeo (FSE+). Su realización ha sido posible gracias a la participación en la convocatoria de la Resolución de la Dirección General de Formación Profesional y Educación Permanente, por la que se convocan proyectos colaborativos de emprendimiento en la Formación Profesional para alumnado que cursa grados d en centros docentes públicos de titularidad de la Junta de Andalucía en el primer trimestre del curso escolar 2025/2026.

El contenido publicado es responsabilidad exclusiva de los y las autores/as.

Rueda de alimentos

Tipos de alimentos y sus funciones



Grupo	Características
I, II	Energéticos
III, IV	Formadores
V, VI	Reguladores

*Recetas elaboradas por
el ciclo formativo de grado básico de*
COCINA y RESTAURACIÓN *del*
IES ALMINARES, ARCOS *de la*
FRONTERA,
Cádiz

“Lagrimitas” de pollo

con salsa agridulce de naranja y cilantro



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.
- Empanar tiras de pollo.
- Freír en gran fritura

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Lagrimitas de pollo:

- Pechuga de pollo 2 kg
- Ajo 2 dientes
- Zumo de limón 0,05 L
- Sal c.s.

Para empanar:

- Harina 0,25 kg
- Huevos 3 unidades
- Pan rallado 0,25 Kg
- Perejil 1 manojo
- Orégano c.s.

Para freír:

- Aceite de girasol 1 L

Para la salsa:

- Cebolla 0,5 kg
- Zumo de naranja 0,1 L
- Tomate concentrado 0,05 Kg
- Miel 0,025Kg
- Cilantro 1 manojo
- Pimienta molida c.s.
- Sal c.s.
- Aceite girasol 0,05 L

2. Número de raciones:

6 raciones

3. Preelaboración:

Lagrimitas de pollo:

- Cortar la pechuga de pollo en tiras de unos 6 cm. Pelar y picar fino los dientes de ajo. Mezclar las tiras de pollo con el ajo picado y el zumo de limón, sazonar y marinar durante 30 minutos.
- Picar fino el perejil y añadirlo al pan rallado.
- Empanar las tiras de pollo pasando por harina, huevo y pan rallado.

Para la salsa agridulce:

- Pelar y lavar cebolla. Cortar en brunoise (picado fino de 2mm). Exprimir las naranjas y colar el zumo. Picar fino el cilantro.

4. Elaboración:

Para las lagrimitas de pollo:

1. Freír las lagrimitas en aceite de girasol a unos 150°C hasta dorar.
2. Escurrir las lagrimitas fritas sobre un papel absorbente.
3. Servir caliente junto a la salsa.

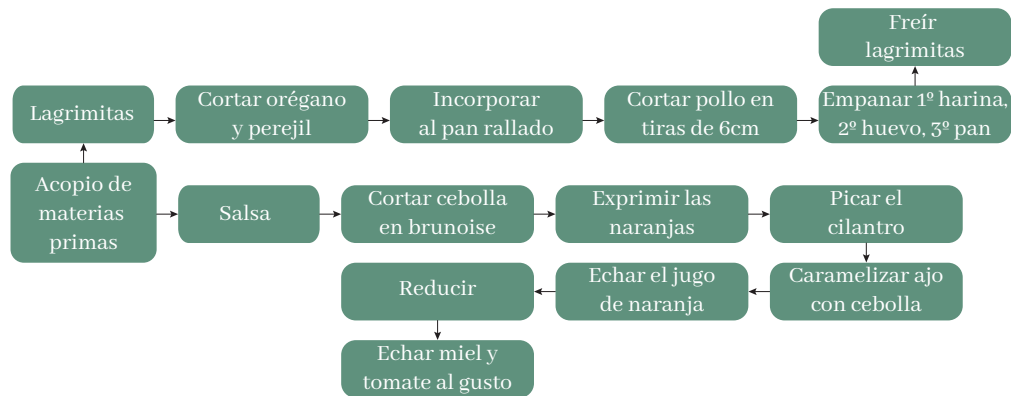
Para la salsa agridulce:

1. Sofreír y caramelizar la cebolla con un poco de aceite de girasol.
2. Añadir el zumo de naranja y reducir hasta la mitad del volumen.
3. Incorporar el tomate concentrado y la miel. Aderezar con pimienta, el cilantro picado y la sal terminar de cocinar la salsa.

5. Conservación:

- Las lagrimitas empanadas se pueden conservar, antes de freír, guardadas en un recipiente hermético durante uno o dos días en la cámara 5°C. Después de freír hay que consumirlas inmediatamente, no se pueden conservar.
- La salsa puede guardarse en un recipiente hermético en la cámara a 5°C con una duración de 2 o 3 días. También se puede conservar congelada a -18°C durante 3 meses.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de pollo, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene hidratos de carbono (harina y pan rallado) y grasas, lo que lo convierte en un plato energético y equilibrado si se acompaña con verduras o ensalada.

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras, cortes y riesgos de resbalarse que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar salpicaduras del aceite al freír. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta.
- La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- A las lagrimitas se les llama así porque son pedazos de carne pequeños e irregulares. Las inventó el científico de alimentos Robert C. Baker en la década de 1950. Su sabor suave y textura crujiente las hacen especialmente atractivo para los niños y niñas.

Glosario:

- Brunoise: Es un tipo de corte que se realiza a las verduras en cuadraditos de 2 mm de lado.
- Sofreír: Es un tipo de cocción mixta que se aplica a las hortalizas de manera que se cocinan y doran al mismo tiempo.

Berenjenas rellenas de carne de ternera gratinadas con salsa mornay de yogur



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Preelaborar berenjenas para rellenarlas
- Hacer una farsa.
- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.
- Usar la picadora de carne, montarla y limpiarla.
- Escaldar tomates para pelarlos.
- Napar y gratinar.
- Decantar un yogur para concentrarlo y hacerlo más denso.

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- Berenjena (4 unidades medianas) 1,5 kg
- Aceite de oliva 0,025 L

Para la farsa:

- Carne de ternera 1 Kg
- Cebolla 0,5 kg
- Ajo 0,05 kg
- Pimiento rojo 0,25 kg
- Pimiento verde 0,25 kg
- Tomate 0,5 kg
- Tomate concentrado 0,25 kg

- Aceite oliva 0,05 L

Para la salsa mornay:

- Leche 1 L
- Mantequilla 0,45 L
- Harina 0,45 L
- Huevo 2 unidades
- Yogur 0,15 kg
- Nuez moscada c.s.
- Pimienta blanca c.s.
- Sal

2. Número de raciones: 8 raciones

3. Preelaboración:

Para la berenjena:

- Lavar las berenjenas. Cortar a la mitad. Hacer una incisión con la puntilla dejando un cm de separación del borde. Marcar con una incisión el interior en diagonal para facilitar retirar la carne tras asarla. Untar con aceite y colocar en placa de horno.

Para la farsa:

- Picar la carne de ternera con la picadora o a cuchillo. Lavar y pelar las hortalizas: cebolla, ajo, pimiento rojo, pimiento verde. Cortar brunoise. Lavar los tomates, quitar el pedúnculo y hacer una incisión en forma de cruz a la piel. Escaldar los tomates 20 segundos en agua hirviendo. Enfriar rápidamente y pelar. Cuartear y retirar las pepitas. Cortar en concasse (dados de 0,4 mm).

Para la salsa:

- Colocar el yogur en un filtro de papel. Decantar el suero y concentrar el yogur hasta conseguir una textura densa. Tamizar la harina. Separar las yemas del huevo y reservar.

4. Elaboración:

1. Asar las berenjenas en el horno a 180°C hasta que estén tiernas. Vaciar la carne de berenjena de forma que quede como un cuenco para rellenar. Esta carne la incluiremos en la farsa.
2. Rellenar las berenjenas con la farsa y reservar.

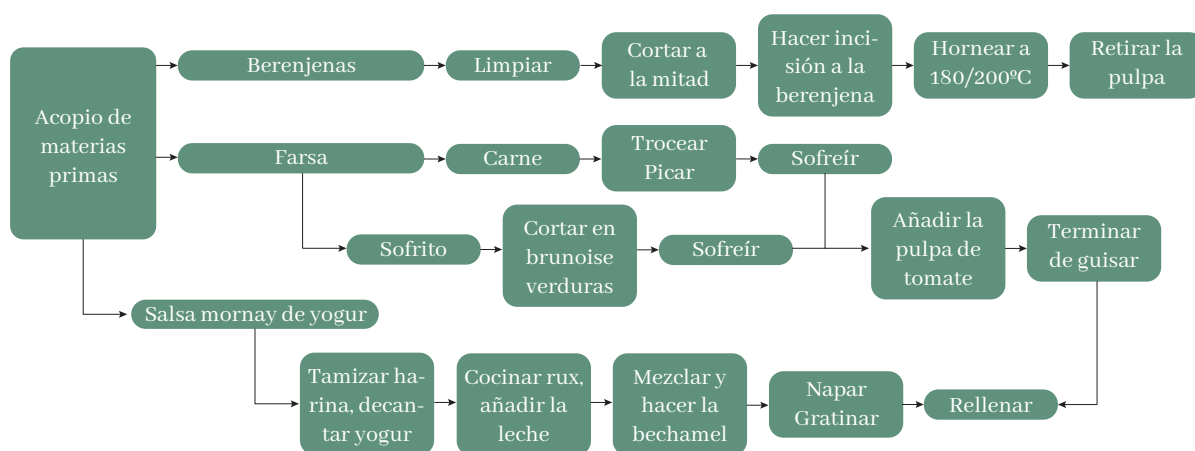
Para la salsa mornay de yogur:

1. Cocinar el roux (mantequilla y harina) en blanco, incorporar la leche caliente poco a poco hasta diluir toda la mezcla. Hervir a fuego lento durante 20 minutos sin parar de remover con la varilla. Al finalizar incorporar las especias, sazonar y mezclar fuera del fuego las 2 yemas de huevo y el yogur concentrado.
2. Napar con la salsa caliente las berenjenas rellenas. Gratinar al horno a 200°C hasta que dore, unos 5 a 10 minutos. Emplatarse y servir.

5. Conservación:

- Las berenjenas se puede conservar en un recipiente hermético en la cámara a 5°C durante 3 días. Esta elaboración no es conveniente conservarla congelada ya que perdería su textura.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de ternera, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene verduras que aportan vitaminas y sales minerales (alimentos reguladores).

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras al manipular el horno, cortes y riesgos de resbalarse que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar tocar placas que salgan calientes del horno. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta. La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- Las berenjenas son originarias de la India. Se trata de una hortaliza del tipo fruto. Fue introducida en la península ibérica por los bizantinos y los árabes, Entre las recetas típicas de las berenjenas están la moussaka griega, la ratatouille francesa, o el pisto y la alboronía andaluza.

Glosario:

- Roux: preparado compuesto de mantequilla puesta en un recipiente sobre el fuego, adicionada y mezclada con igual cantidad de harina. Se utiliza como base y elemento de ligazón de numerosas salsas.
- Moussaka: La moussaka es un plato tradicional del Mediterráneo oriental, especialmente de Grecia, hecho en capas de berenjena, carne picada (generalmente cordero o res) y salsa be-

chamel, horneado hasta gratinar.

- Ratatouille: La ratatouille es un plato tradicional francés de verduras guisadas —como berenjena, calabacín, pimiento, tomate y cebolla— sazonadas con hierbas provenzales.
- Alboronía: La alboronía es un guiso tradicional hispano-árabe hecho con calabaza, berenjena, tomate y otras verduras, considerado un antecedente de la fritada y el pisto.
- Mornay: La salsa Mornay es una salsa bechamel enriquecida con queso, normalmente gruyere o emmental.
- Napar: Napar significa cubrir un alimento con una salsa ligera o un glaseado, de forma uniforme y fina.

Ensalada de pasta casera con pollo especiado y vinagreta de miel



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Preparar pasta casera.
- Cocer pasta.
- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.
- Emulsionar una salsa vinagreta.

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Pasta:

- Harina de trigo 0,3 kg
- Huevo 3 unidades

Pollo asado:

- Pechuga de pollo 0,5 kg
- Pimienta negra c.s.
- Curry c.s.
- Tomillo c.s.
- Romero c.s.
- Pimentón dulce c.s.
- Sal c.s.

- Aceite de girasol 0,05L

Guarnición ensalada:

- Zanahoria 0,1 kg
- Cacahuets 0,05 kg
- Huevos 2 unidades
- Pasas 0,05 Kg
- Maíz dulce 0,05 kg

Vinagreta:

- Limón 0,2 kg
- Miel 0,05 kg
- Aceite de oliva 0,1 L

2. Número de raciones: 4 raciones

3. Preelaboración:

Para la pasta:

- Tamizar la harina. Mezclar con los huevos. Amasar todo y dejar reposar 30 minutos. Con la ayuda de un rodillo estirar pequeñas porciones y darle la forma de lazos. Dejar secar durante 30 minutos.

Para el pollo:

- Cortar la pechuga de pollo en dados de unos 2 cm. Añadir las especias, el aceite y la sal. Marinar 30 minutos.

Para la guarnición:

- Pelar los cacahuets, partirlos a la mitad. Lavar y pelar la zanahoria y cortar en pequeños dados. Enjuagar y escurrir el maíz. Pelar los huevos cocidos y cortar en pequeños trozos.

Para la salsa vinagreta:

- Cortar el limón, obtener el zumo y colarlo.

4. Elaboración:

Para la pasta:

1. Cocer la pasta durante 4 minutos en abundante agua hirviendo con una pizca de sal.

2. Escurrir y enfriar con agua fría, añadir un poco de aceite de girasol para evitar que se pegue.
Para el pollo:

1. Asar el pollo marinado en el horno 10 minutos a 200°C hasta que se dore.
2. Dejar enfriar y reservar.

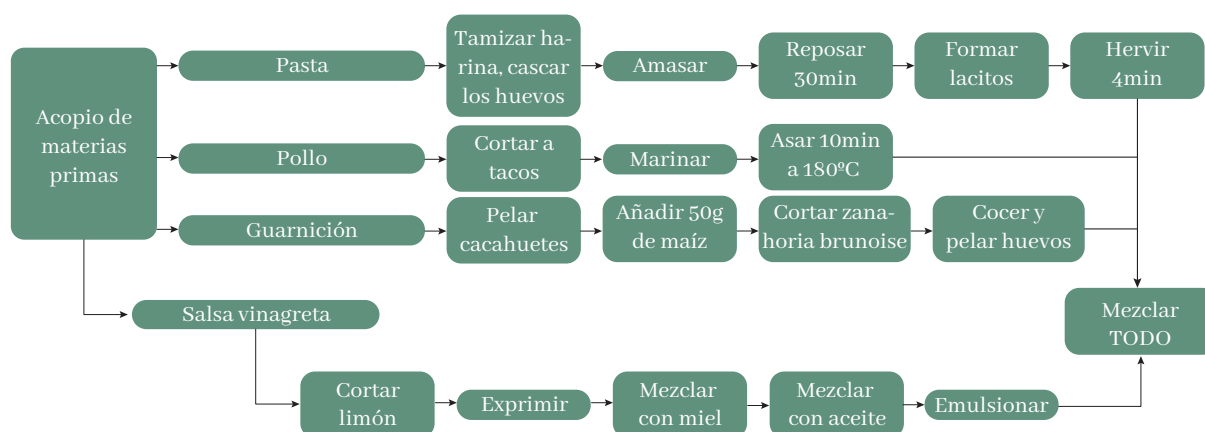
Para la salsa vinagreta:

1. Mezclar la miel con el zumo de limón. Emulsionar con la ayuda de una varilla el aceite de oliva.
2. Una vez tengamos todos los elementos preparados mezclar en un bol y aliñar con la vinagreta.
3. Emplatarse y servir.

5. Conservación:

- La ensalada se puede conservar en un recipiente hermético en la cámara a 5°C durante 2 días.
- No admite congelación.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de pollo, huevo, frutos secos, aportan proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene hidratos de carbono (la pasta) y grasas, lo que lo convierte en un plato energético y equilibrado gracias a la guarnición que por su contenido en zanahoria y pasas aporta vitaminas y sales minerales (alimentos reguladores).

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras al manipular el horno y la cacerola de agua hirviendo, cortes. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar tocar placas y cacerolas que salgan calientes del horno. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta. La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- La ensalada de pasta es un plato fresco y nutritivo muy adecuado para países de clima cálido.
- Tiene su origen en las recetas italianas de antipasto, que gracias a la popularidad de esta cocina se ha difundido por todo el mundo. La pasta tipo lazos también es llamada farfalle.

Glosario:

- Tamizar: Tamizar significa pasar ingredientes secos por un tamiz o colador para airearlos y eliminar grumos o impurezas.
- Lazos: La pasta tipo lazos es una pasta con forma de moño o mariposa, usada comúnmente en ensaladas y platos con salsas ligeras.
- Emulsionar: Emulsionar significa mezclar dos líquidos que normalmente no se combinan, como aceite y agua, hasta lograr una mezcla homogénea y estable.

Arepas de pollo guisado con salsa picante



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Preparar arepas, amasar, dar forma y freír en gran fritura.
- Usar la picadora de carne, montarla y limpiarla.
- Escaldar tomates para pelarlos.
- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Para la arepa:

- Harina de trigo 1 kg
- Leche 0,75 L
- Azúcar 0,015 Kg
- Sal 0,015 Kg
- Aceite girasol 1 L

Para la salsa:

- Tomate concentrado 0,065 Kg
- Miel 0,03 kg
- Limón 0,15 Kg
- Paprika c.s.
- Comino c.s.
- Cúrcuma c.s.
- Orégano c.s.
- Ajo en polvo c.s.
- Jengibre en polvo c.s.

- Azúcar 0,001 kg

- Sal c.s.

Para la farsa:

- Carne de pollo 1 kg
- Cebolla 0,5 kg
- Ajo 0,05 kg
- Pimiento verde 0,25 kg
- Pimiento rojo 0,25 kg
- Tomate 0,5 kg
- Aceite de girasol 0,05 L
- Pimienta negra c.s.
- Cúrcuma c.s.
- Tomillo c.s.
- Orégano c.s.
- Pimentón dulce c.s.
- Sal c.s.

2. Número de raciones: 6 raciones

3. Preelaboración:

Para la farsa:

- Picar la carne de pollo con la picadora o a cuchillo. Lavar y pelar las hortalizas: cebolla, ajo, pimiento rojo, pimiento verde. Cortar brunoise. Lavar los tomates, quitar el pedúnculo y hacer una incisión en forma de cruz a la piel. Escaldar los tomates 20 segundos en agua hirviendo. Enfriar rápidamente y pelar. Cuartear y retirar las pepitas. Cortar en concasse (dados de 0,4 mm).

Para las arepas:

- Tamizar harina. Hervir la leche y añadir el azúcar y la sal. Amalgamar la harina con la leche, amasar hacer porciones de 0,08 kg, bolear y aplastar dando la forma de la arepa.

Para la salsa:

- Lavar y exprimir el limón para obtener el zumo. Colar para quitar las pepitas.

4. Elaboración:

Para la farsa:

1. Hacer un sofrito con las verduras, incorporar la carne de pollo picada y guisar.
2. Incorporar el tomate.
3. Aderezar con las especias.

4. Terminar el guiso hasta que quede una textura densa. Reservar.

Para la salsa:

1. Diluir la miel con el limón.
2. Incorporar el tomate concentrado y las especias.
3. Mezclar todo y hervir a fuego lento durante 5 minutos para homogeneizar los sabores.

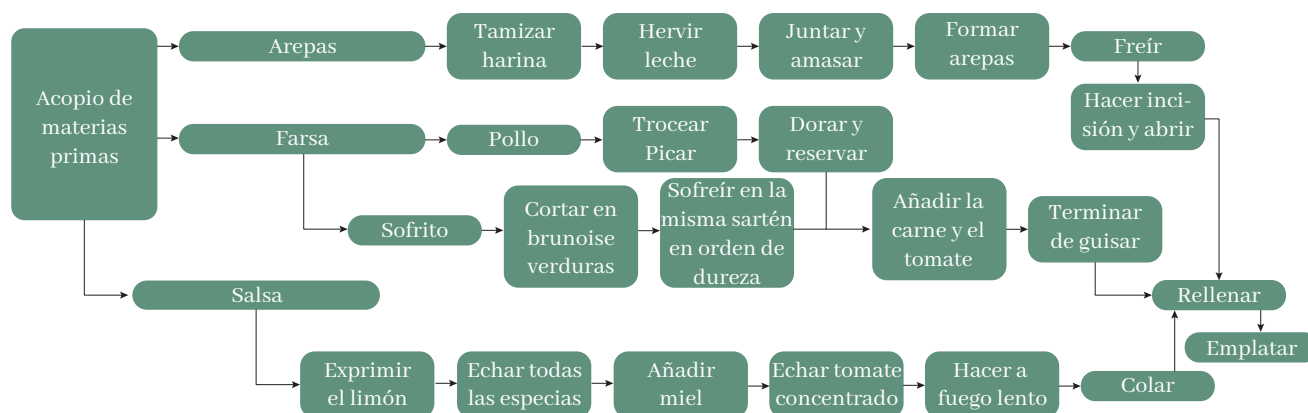
Para las arepas:

1. Freír las arepas en aceite de girasol a 160°C hasta dorar ligeramente por ambos lados. Escurrir bien el aceite. Hacer una incisión con la puntilla en el borde de la arepa de forma que al abrirla quede como un bolsillo que podamos rellenar.
2. Rellenar cada arepa con la farsa de pollo. Servir caliente acompañado de la salsa especiada en la que mojar las arepas.

5. Conservación:

- Esta elaboración se debe consumir al momento de cocinarla. Pero podemos conservar la farsa y la salsa en un recipiente hermético en la cámara a 5°C, incluso congelar y conservar a -18°C.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de pollo, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene hidratos de carbono (harina de las arepas) y grasas, lo que lo convierte en un plato energético y equilibrado gracias a su contenido en verduras de la farsa y la salsa aporta vitaminas y sales minerales (alimentos reguladores).

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras, cortes y riesgos de resbalarse que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar salpicaduras del aceite al freír. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta.
- La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- La palabra arepa deriva de la palabra indígena “erepa”. Son de origen colombiano y consisten en una masa de harina de maíz y agua a la que se le da forma de pequeño bolsillo y se cocina asado o frito.

Glosario:

- Diluir: Disolver algo por medio de un líquido.
- Pedúnculo: Punto de unión de un fruto a la rama de la planta que procede.
- Cuartear: Cortar en cuartos un producto.
- Farsa: Término francés utilizado para denominar un relleno.
- Amalgamar: Mezclar diversos ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.

Pastel de carne de ternera



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Usar la picadora de carne, montarla y limpiarla.
- Escaldar tomates para pelarlos.
- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.
- Usar un pasapuré.

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Para la farsa:

- Carne de ternera 1 kg
- Cebolla 0,3 kg
- Ajo 0,05 kg
- Pimiento verde 0,15 kg
- Pimiento rojo 0,15 kg
- Tomate 0,5 kg
- Aceite de girasol 0,05 L
- Pimienta negra c.s.
- Orégano c.s.

- Pimentón dulce c.s.

- Sal c.s.

Para el puré:

- Patata 1 kg
- Mantequilla
- Huevo 1 unidad
- Pimienta blanca c.s.
- Sal c.s.
- Arroz basmati 0,5 Kg

2. Número de raciones: 6 raciones

3. Preelaboración:

Para la farsa:

- Picar la carne de ternera con la picadora o a cuchillo. Lavar y pelar las hortalizas: cebolla, ajo, pimiento rojo, pimiento verde. Cortar brunoise. Lavar los tomates, quitar el pedúnculo y hacer una incisión en forma de cruz a la piel. Escaldar los tomates 20 segundos en agua hirviendo. Enfriar rápidamente y pelar. Cuartear y retirar las pepitas. Cortar en concasse (dados de 0,4 mm).

Para el puré:

- Pelar y lavar la patata. Cortar en cuartos. Separar la yema de huevo y reservar.

4. Elaboración:

Para la farsa:

1. Hacer un sofrito con las verduras, incorporar la carne picada y guisar. Incorporar el tomate.
2. Aderezar con las especias. Terminar el guiso hasta que quede una textura densa.

Reservar para el puré:

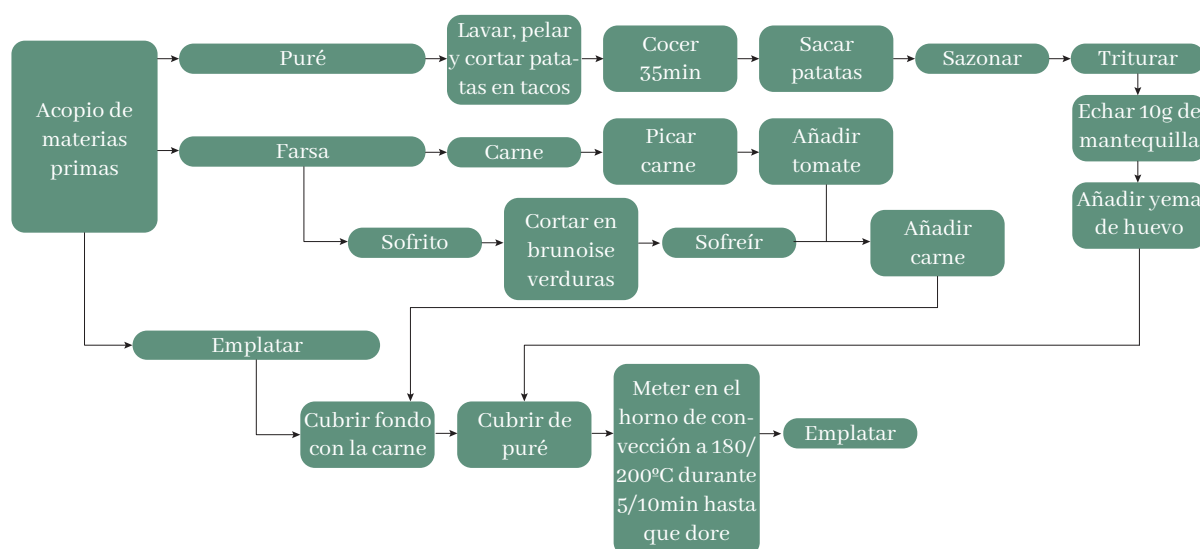
1. Cocer las patatas partiendo de agua fría con sal. Hervir durante unos 30 - 40 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Escurrir y pasar por el pasapuré. En caliente, incorporar la mantequilla y mezclar. Sazonar, e incorporar la yema de huevo.
2. Extender la farsa de carne en una placa de horno y cubrir todo con el puré de patatas. Alisar con una espátula e introducir al horno a 200° para gratinar hasta que el puré quede dorado.
3. Porcionar y servir caliente.

5. Conservación:

- El pastel de carne se puede conservar en un recipiente hermético en la cámara a 5°C durante 3 días. También lo podemos conservar congelado a -18°C durante dos meses.

- El arroz se conserva bien en cámara sólo durante un día, pero no admite congelación.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de ternera, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene hidratos de carbono (puré de patatas) y grasas, lo que lo convierte en un plato energético y equilibrado gracias a su contenido en verduras de la farsa aporta vitaminas y sales minerales (alimentos reguladores).

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras al manipular el horno, cortes y riesgos de resbalar que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar tocar placas que salgan calientes del horno. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta. La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- Esta elaboración se inspira en la receta tradicional francesa conocida como Hachis Parmentier, un pastel de carne de ternera picada guisada con puré de patatas. Ese plato debe su nombre al nutricionista Antoine-Augustin Parmentier que promocionó el consumo de la patata en Francia.

Glosario:

- Farsa: Término de origen francés utilizado para denominar un relleno que se aplica a verduras, carnes, pescados, etc.
- Gratinar: acción de dorar en un horno o en salamandra determinadas preparaciones, con o sin salsa.
- Pasapuré: utensilio de cocina de forma variable que sirve para colar los purés de legumbres, patatas, pescado, frutas, etc.

Potaje de lentejas y pollo



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Preparar un potaje de legumbres.
- Cocinar un sofrito
- Escaldar tomates para pelarlos.
- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Para el sofrito.

- Cebolla 0,5 kg
- Ajo 0,05 kg
- Pimiento verde 0,25 kg
- Tomate 0,5 kg
- Tomate concentrado 0,05 kg
- Pimentón dulce c.s.
- Aceite de oliva 0,05L

Para la cocción de las lentejas:

- Lenteja castellana 0,5 Kg
- Cebolla 0,15 kg
- Zanahoria 0,15 kg
- Laurel c.s.
- Muslos de pollo 0,5 Kg

2. Número de raciones: 5 raciones

3. Preelaboración:

- Limpiar y chamuscar las plumas del pollo. Retirar las partes no comestibles. Pelar y lavar la cebolla y la zanahoria.
- Para la preparación del sofrito pelar, lavar y quitar las pepitas. Cortar en brunoise. Lavar los tomates, quitar el pedúnculo y hacer una incisión en forma de cruz para facilitar el pelado.
- Escaldar 20 segundos en agua hirviendo. Enfriar rápidamente y pelar. Cuartear los tomates y retirar las pepitas. Cortar en concassé (dados de 0,4 cm).

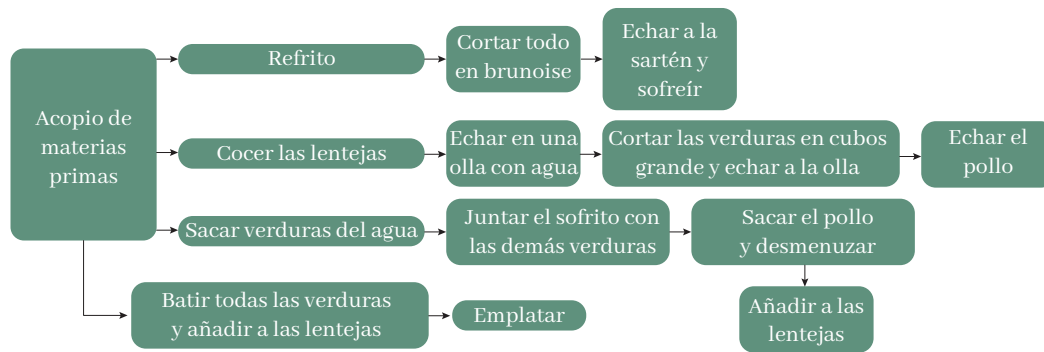
4. Elaboración:

1. Para la cocción de las lentejas, introducirlas en una marmita junto a la cebolla, la zanahoria, ajo, el pollo y el laurel. Añadir agua hasta que sobrepase unos 10 cm el volumen de las lentejas.
2. Llevar a ebullición y cocer las lentejas a fuego lento durante una hora hasta que estén tiernas. Retirar la cebolla y la zanahoria cocidas, triturar y volver a incorporar al potaje. Retirar los muslos de pollo, deshuesar, cortar en pequeñas tiras y volver introducir en la marmita.
3. La elaboración del sofrito la haremos en una sartén aparte. Calentar el aceite e incorporar las hortalizas picadas en orden, ajo, cebolla, pimiento y cuando todo esté tierno y dorado añadiremos el tomate terminar el sofrito, añadir las especias y las sal.
4. Para terminar, mezclar el sofrito con el potaje de lentejas y cocer durante unos 5 minutos.
5. Comprobar el sazónamiento y servir caliente.

5. Conservación:

- El potaje de lentejas se puede conservar en un recipiente hermético en la cámara a 5°C durante 4 días. También lo podemos conservar congelado a -18°C durante 3 meses.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en lentejas y pollo, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene y grasas, como la del pollo y del aceite por lo que también pertenece a los alimentos energéticos. Gracias a las hortalizas del sofrito y del potaje, también nos aportan vitaminas y sales minerales de los alimentos reguladores.

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras al manipular cacerolas y sartenes, cortes y riesgos de resbalarse que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- Origen milenario en Oriente Próximo desde hace unos 8000 años. Las lentejas hacen referencia a que formaban parte de la dieta principal de los gladiadores romanos, ricos en hidratos de carbono y proteínas.

Glosario:

- Sofrito: Rehogado que se utiliza como parte de una preparación culinaria, compuesto de cebolla, ajo, pimiento, tomate etc. Se sofríe en aceite hasta que quede algo dorado.
- Brunoise: forma de cortar muy utilizada en cocina que consiste en obtener pequeños cubos de 2 mm, aproximadamente.
- AOVE: Aceite de oliva virgen extra.
- Escaldar: Introducir un género en agua hirviendo durante unos instantes para facilitar su pelado como el caso de los tomates.
- Concasser: Picar grueso. Este término francés se aplica principalmente a la forma de cortar tomates maduros, escaldados, pelados y desprovistos de semillas, utilizados para hacer una preparación básica denominada “tomate concassé”.
- Potaje: Guiso espeso hecho con legumbres, a menudo acompañado de verduras y algún ingrediente cárnico.

Crestitas de pollo (mini hamburguesa) con salsa especiada y patatas crujientes



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Usar la picadora de carne, montarla y limpiarla.
- Preparar una mezcla de especias Ras Al Hanut.
- Asar en plancha.

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Para las crestitas: - Carne de pollo 1 kg - Comino c.s. - Cilantro c.s. - Pimentón dulce c.s. - Cúrcuma c.s. - Cayena c.s. - Canela c.s. - Pimienta negra c.s. Para las patatas: - Patata 1 kg - Huevo 1 unidad	- Sal c.s. - Aceite de girasol 1L Para la salsa: - Cebolla 1 kg - Pimiento rojo 0,5 kg - Pimiento verde 0,5 kg - Ajo 0,05 kg - Miel 0,1 kg - Tomate 1 kg - Limón 0,1 kg - Aceite oliva 0,05 L - Ras al Hanut.	- Comino c.s. - Cilantro c.s. - Pimentón dulce c.s. - Cúrcuma c.s. - Cayena c.s. - Canela c.s. - Pimienta negra c.s. - Curry c.s. - Jengibre c.s. - Nuez moscada c.s. - Ajo deshidratado c.s. - Sal c.s.
---	--	--

2. Número de raciones: 6 raciones

3. Preelaboración:

Para las crestitas:

- Picar la carne de pollo con la picadora o a cuchillo. Incorporar las especias y marinar durante 30 minutos. Hacer bolas de unos 0,05 kg, aplastar en forma de pequeñas hamburguesas, untar de aceite de girasol para evitar que se peguen y reservar en un recipiente hermético en la cámara.

Para la salsa:

- Para la preparación del sofrito pelar la cebolla, lavar y quitar las pepitas de los pimientos. Cortar en brunoise.
- Lavar los tomates, quitar el pedúnculo y hacer una incisión en forma de cruz para facilitar el pelado. Escaldar 20 segundos en agua hirviendo. Enfriar rápidamente y pelar. Cuartear los tomates y retirar las pepitas. Cortar en concasse (dados de 0,4 cm).
- Exprimir el limón para obtener el zumo y colar. Reservar.

Para el puré:

- Pelar y lavar la patata. Cortar la patata tipo paja (tiras muy finas). Cascar huevo. Reservar.

4. Elaboración:

Para la salsa:

1. Hacer un sofrito con las verduras. Incorporar el tomate. Cocinar la salsa de tomate.
2. Añadir la miel y el zumo de limón. Aderezar con las especias (Ras al Hanut) Cocinar y redu-

cir hasta que quede una textura densa. Reservar.

Para las patatas:

1. Freír las patatas en aceite de girasol a 140°C, hasta que estén blandas, pero no doradas (tipo pochado). Escurrir y enfriar.
- 2 Mezclar con el huevo batido y formar bolitas. Freír estas bolas de patata paja a 160°C hasta que dore y queden compactas.

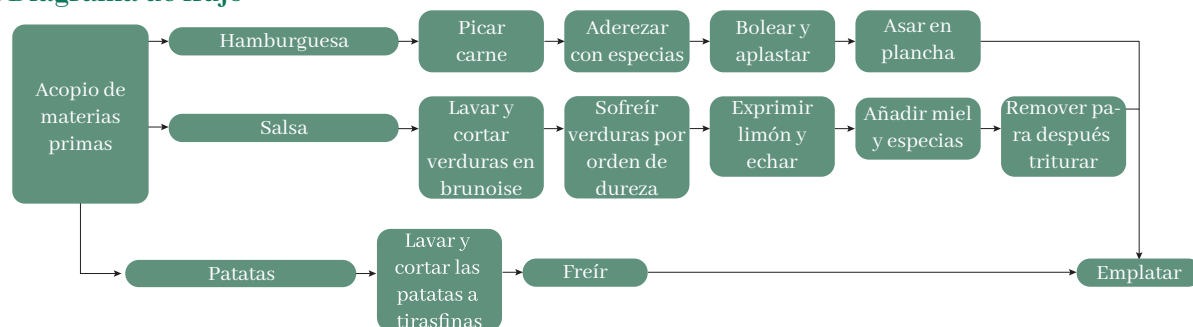
Crestitas:

1. Asar a la plancha las crestitas hasta que queden doradas por fuera y jugosas por dentro.
2. Servir caliente. Emplatar 3 crestitas por ración, junto a las patatas y la salsa en un recipiente aparte.
3. Extender la farsa de carne en una placa de horno y cubrir todo con el puré de patatas. Alisar con una espátula e introducir al horno a 200° para gratinar hasta que el puré quede dorado.
4. Porcionar y servir caliente.

5. Conservación:

- Lo ideal es comer este plato recién elaborado. Se puede conservar las crestitas crudas unos 2 días en la cámara a 5 °C de temperatura en un recipiente hermético, o bien congelar y conservar a -18°C durante 3 meses. La salsa se puede conservar en cámara durante una semana.
- También se puede congelar. Las patatas es conveniente hacerlas y servir las al momento.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de pollo, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene hidratos de carbono (patatas) y grasas, lo que lo convierte en un plato energético y equilibrado si lo acompañamos con una ensalada, gracias a su contenido en verduras, vitaminas y sales minerales (alimentos reguladores).

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras al manipular el aceite caliente de la fritura, cortes y riesgos de resbalarse que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar salpicaduras del aceite que salgan calientes del horno. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta. La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- En Málaga las crestitas son un plato típico que consiste en carne picada de cerdo o de pollo con un aliño picante al que se le da forma de hamburguesita, cocinado en plancha o barbacoa, servido en pan como una mini hamburguesa o mini bocadillo.

Glosario:

- Ras al Hanut: mezcla de especias, que suele incluir canela, clavo, pimienta, comino y nuez moscada, usada para dar sabor a guisos y carnes.
- Patata paja: patatas cortadas en tiras muy finas y fritas hasta quedar crujientes y doradas.

Pollo al curry

con arroz



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Preparar un pollo para trocearlo.
- Asar al horno.
- Practicaremos diferentes cortes con el cuchillo.
- Cocinar arroz

Prepárate y ... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Salsa de curry:

- Cebolla 0,6 kg
- Manzana 0,6 Kg
- Tomate concentrado 0,05 kg
- Agua 0,5 L
- Curry c.s.
- Canela c.s.
- Cúrcuma c.s.
- Pimienta negra c.s.
- Aceite de girasol 0,05 L

- Sal c.s.

- Arroz basmati 0,5 Kg

Pollo:

- Pechuga de pollo 1 Kg
- Curry c.s.
- Canela c.s.
- Cúrcuma c.s.
- Pimienta negra c.s.
- Aceite de girasol 0,025 L
- Sal c.s.

2. Número de raciones: 6 raciones

3. Preelaboración:

Para el pollo:

- Cortar la pechuga de pollo en dados de unos 3 cm. Añadir las especias, el aceite y la sal. Marinar 30 minutos.

Para la salsa:

- Pelar y lavar cebolla. Cortar en brunoise. Pelar y lavar la manzana, retirar el corazón y pepitas y cortar en dados de 1 cm de lado.

4. Elaboración:

Para el pollo:

1. Asar el pollo marinado en el horno a 200°C hasta que se dore. Reservar

Para la salsa al curry:

1. Sofreír la cebolla picada con aceite de girasol hasta que empiece a dorar, añadir los dados de manzana y rehogar hasta que esté tierna.
2. Añadir el tomate concentrado, el curry y el resto de especias.
3. Incorporar el pollo asado y terminar de guisar.

Para el arroz de guarnición:

1. Cocer el arroz en abundante agua con una pizca de sal durante 15 minutos. Escurrir y servir junto al pollo.
2. Emplatarse el pollo en el centro con ayuda de un molde y haremos pequeños cubiletes de arroz alrededor.

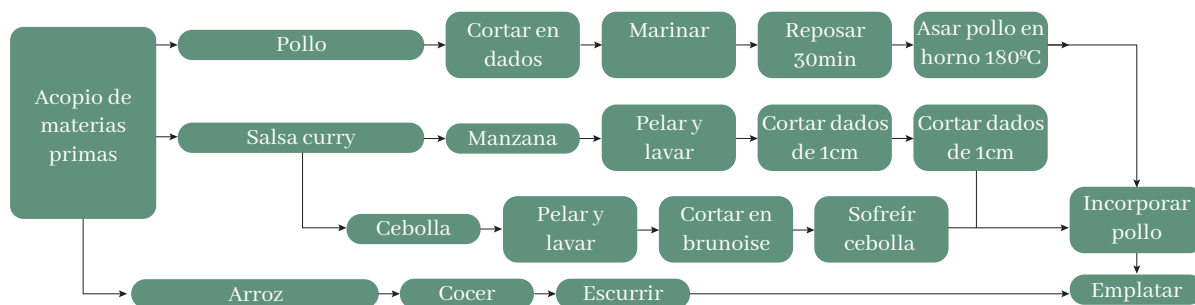
5. Conservación:

- El pollo al curry se puede conservar en un recipiente hermético en la cámara a 5°C durante 3

días. También lo podemos conservar congelado a -18°C durante dos meses.

- El arroz se conserva bien en cámara sólo durante un día, pero no admite congelación.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de pollo, aporta proteínas de alto valor biológico, por lo que forma parte del Grupo III de los alimentos formadores. También contiene hidratos de carbono (arroz de guarnición) y grasas, lo que lo convierte en un plato energético y equilibrado gracias a la salsa de curry que por su contenido en verduras y fruta aporta vitaminas y sales minerales (alimentos reguladores).

¡Cuidado con!

- En esta receta existen riesgos como quemaduras al manipular el horno, cortes y riesgos de resbalarse que pueden causar caídas y lesiones. Para evitarlos debemos usar calzado antideslizante, manipular bien los cuchillos y evitar tocar placas que salgan calientes del horno. Es importante mantener las medidas de seguridad e higiene en la manipulación durante todo el proceso de elaboración de la receta. La prevención es clave para trabajar con seguridad en la cocina.

Curiosidades:

- “Kuri en tamil”, La palabra Curry deriva del término tamil “Kari” que se traduce como salsa.
- El curry es un tipo de guiso o estofado sazonado con una mezcla de muchas ESPECIAS.

Glosario:

- Brunoise: Es un tipo de corte que se realiza a las verduras en cuadraditos de 2 mm de lado.
- Arroz basmati: Es una variedad de arroz caracterizada por tener un grano largo, y es famoso por sus delicadas fragancias y su exquisito sabor.
- Curry: mezcla de especias originaria de la India, que puede incluir cúrcuma, comino, cilantro, jengibre y chile, usada para dar sabor a carnes, verduras y salsas.

*Recetas elaboradas por
el ciclo formativo de grado medio de*
COCINA y GASTRONOMÍA *del*
IES LANJARÓN, LANJARÓN,
Granada

Croquetas de cebolla y pistacho



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Elaborar bechamel.
- Dar forma de croqueta.
- Empanar y freír.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 1kg cebolla- 0,075 kg pistacho- 1l leche- 0,12 kg harina- 0,12 kg mantequilla- 4 huevos | <ul style="list-style-type: none">- 0,25 kg pan rallado- c/s sal- c/s pimienta- 0,5 l aceite de girasol- 0,05 kg miel |
|--|---|

2. Número de raciones: 4 personas

3. Preelaboración:

- Cortar la cebolla en brunoise.
- Picar pistachos.
- Batir huevos.

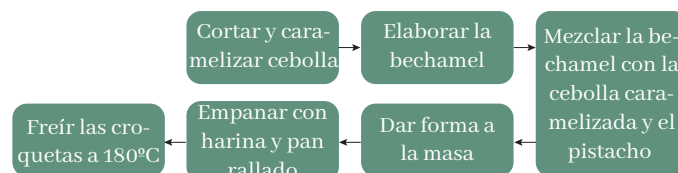
4. Elaboración:

1. Rehogar cebolla hasta que caramelice y añadir miel
2. Realizar un roux; mantequilla derretida y harina, dejar cocinar 2 minutos
3. Infundonar la leche con pimienta y sal.
4. Incorporar la leche al roux poco a poco hasta que la masa se despegue del recipiente.
5. Tostar y moler pistachos, añadir a la bechamel junto con la cebolla caramelizada
6. Dar forma de croqueta a la masa en porciones de 60 g.
7. Empanar con huevo y pan rallado.
8. Freír croquetas en aceite a 180°C.

5. Conservación:

- 2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

- Carbohidratos:451 g
- Proteínas:113 g
- Grasas totales:629 g
- Por su contenido en grasa es una receta energética.

¡Cuidado con!:

- Los alérgenos: gluten, lácteos, huevo, frutos secos

Curiosidades:

- Es un plato de aprovechamiento de muchos países.
- En España el 16 de enero se celebra el día internacional de la croqueta

Glosario:

- Caramelizar: Cocinar a fuego lento para que los jugos y el líquido tome consistencia y se queme un poquito.
- Infusionar: Disolución de una sustancia en un líquido.
- Empanar: Proteger un producto con coraza a base de pan rallado con un “pegamento”.

Milhojas de arroz con lentejas y verduras.



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Saltear.
- Hervir.
- La cocción de un huevo mollet.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 0.15 kg zanahoria.- 0.25 kg cebolla.- 0.1 kg lentejas.- 0.1 kg arroz.- 0.2 litros agua. | <ul style="list-style-type: none">- 1 huevo.- 0.06 litros leche.- 0.05 kg harina.- c/s comino |
|---|--|

2. Número de raciones:

4 personas

3. Preelaboración:

- Cortar en brunoise la cebolla y la zanahoria

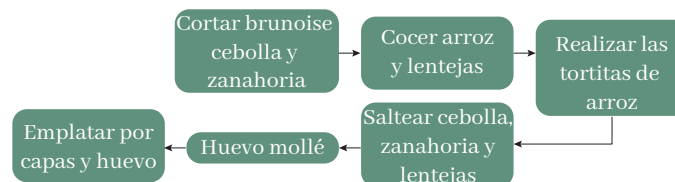
4. Elaboración:

1. Cocer las lentejas y reservar.
2. Pochar la cebolla y seguidamente añadir la zanahoria.
3. Incorporar las lentejas cocidas a las verduras, echar comino y saltear.
4. Cocer el arroz hasta que esté pasado, escurrir y mezclar con la leche, huevo y harina.
5. Tortitas de arroz: En una sartén con aceite echar la masa de arroz, la cantidad suficiente para cubrir el fondo. Tostar por ambas caras.
6. Hervir un huevo durante 6 minutos (huevo mollé).
7. Emplatar con forma de milhojas con las tortitas y el salteado y colocar el huevo encima.

5. Conservación:

2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos: 167 gr

Proteínas: 41 gr

Grasas: 26 gr

Por su contenido en proteínas y carbohidratos es un plato energético y formador

¡Cuidado con!:

- Alérgenos: Huevos, gluten, lactosa.

Curiosidades:

- ¿Sabías que las lentejas son originarias del sureste de Asia?

Glosario:

- Pochar: Técnica de cocción que consiste en cocinar un alimento a fuego lento, con poca grasa, hasta que se ablande y se dore ligeramente.
- Huevo mollet: Huevo cocido 6 minutos, clara dura y yema cremosa.
- Emplatar: Pasar el producto al recipiente de presentación.

Ensalada de couscous



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Cortar en brunoise.
- Rallar.
- Cocer couscous.
- Aderezar.
- Exprimir.

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|---|
| - 0,35 kg cuscús | - 0,1kg pimiento |
| - 0,35 litros caldo de verduras | - 0,03 l aceite |
| - 0,035 kg mantequilla | - sal, pimentón, ralladura de limón C/S |
| - 0,15 kg pepino | - Zumo de medio limón |
| - 0,2 kg tomate | - 0,075 kg pasas |

2. Número de raciones: 4 personas

3. Preelaboración:

- Pelar el pepino y quitar semillas al pimiento
- Cortar en brunoise pimiento, tomate y pepino
- Rallar piel de limón y exprimir $\frac{1}{2}$ limón
- Realizar el aderezo con el aceite, zumo de limón, ralladura de limón y sal.
- Mezclar el aderezo con las verduras cortadas y las pasas.

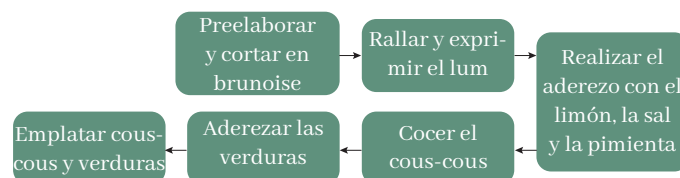
4. Elaboración:

1. Hervir caldo de verduras, con mantequilla, sal y pimentón.
2. Incorporar cous cous, retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 3 minutos
3. Mezclar el cous cous con las verduras aderezadas

5. Conservación:

- 2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos: 128 gr

Proteínas: 17 gr

Grasas: 172 gr

Por su alto contenido en carbohidratos es energético.

¡Cuidado con!:

Con los alérgenos gluten y lácteos

Curiosidades:

- El cous-cous tiene sus raíces en la cocina bereber, donde se utilizaba como un alimento nutritivo y fácil de preparar.

Glosario:

- Macerar: Sazonar y dar sabor al producto. Aliñar con un elemento líquido (vinagre, adobo, grasa...) y dejarlo durante un tiempo.

Pollo macerado con baba ganoush



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Deshuesar.
- Macerar.
- Hornear.
- Saltear.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 4 unidades de muslos y contramuslos de pollo. <p>Macerado:</p> <ul style="list-style-type: none">- 0.05 kg miel.- Zumo de 1 limón.- 0.003 Comino.- 0.2 Manzana. <p>Baba ganoush:</p> <ul style="list-style-type: none">- 0.3 Berenjenas. | <ul style="list-style-type: none">- 0.035 kg tahini.- 0.01 kg ajo- 0.020 kg aceite girasol..- Zumo 1/2 limón.- C/s de sal.- C/s de pimienta.- C/s Perejil- Sésamo (para decorar) |
|---|---|

2. Número de raciones:

4 personas

3. Preelaboración:

- Deshuesar el pollo y trocear
- Pelar y cortar en brunoise el ajo
- Cortar y pelar la manzana en dados de 1 cm
- Macerar el pollo y la manzana, junto al resto de ingredientes.

4. Elaboración:

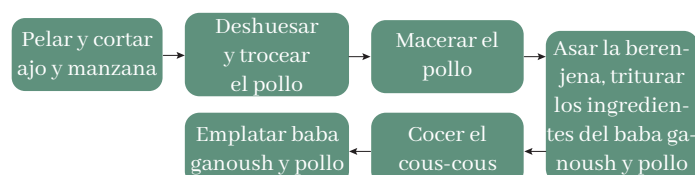
Baba Ganoush:

1. Lavar y realizar cortes en diagonal a las berenjenas.
2. Asar las berenjenas a 200° durante 35 min.
3. Extraer la pulpa, y desechar la piel de la berenjena.
4. Triturar todos los ingredientes del baba ganoush hasta conseguir una textura suave
5. Escurrir el pollo macerado y saltear a fuego fuerte hasta que esté dorado.
6. Emplatar: Colocar el baba ganoush en el centro del plato y colocar encima el pollo.

5. Conservación:

- 2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos: 20 gr

Proteínas: 45 gr

Grasas: 21 gr

Por su alto contenido en proteínas del pollo, este plato pertenece al grupo 3 formadores

¡Cuidado con!

- Antes de quitarle la pulpa a la berenjena, deberás dejar que se enfríe para no quemarte.
- Alérgenos: Sésamo

Curiosidades:

- El Baba Ganoush, es un plato típico de oriente medio.

Glosario:

- Sofreír: Cocinar durante cierto tiempo para extraer los jugos en un elemento graso.

Tomates rellenos de arroz *con costra y crema de coliflor.*



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Corte brunoise.
- Corte mirepoix.
- Vaciar tomates.
- Pochar, hornear, gratinar.
- Elaboración de cremas

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| - 1,5 kg Tomate en rama | - 0.05 Mantequilla |
| - 0,350 kg Arroz | - C/S Sal |
| - 0,225 kg Cebolla | - C/S Pimienta |
| - 0,025 kg Ajo | - 1 kg Coliflor |
| - 0.1 kg Sémola | - z0.15 Puerro |

2. Número de raciones:

4 personas

3. Preelaboración:

- Lavar y quitar parte superior de los tomates. Extraer pulpa.
- Lavar y cortar la cebolla, ajo y la pulpa del tomate en brunoise.
- Cortar puerro en mirepoix
- Sacar los arbolitos de la coliflor

4. Elaboración:

Relleno de tomate:

1. Sofreír el ajo, cebolla y pulpa de tomate
2. Hervir el arroz, escurrir y añadir al sofrito.
3. Rellenar los tomates con el arroz.

Costra:

1. Mezclar la harina de sémola con la mantequilla, sal y pimienta
2. Cubrir los tomates con la costra y hornear a 200°C hasta que esté dorada.

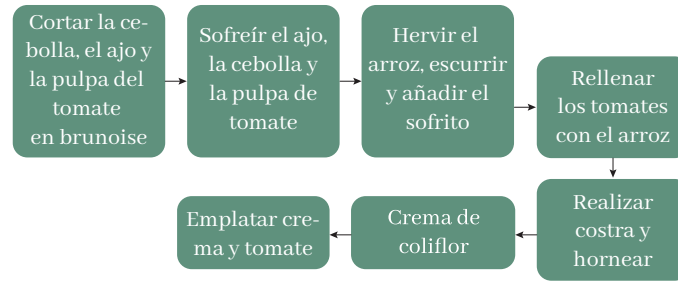
Crema de Coliflor:

1. Pochar el puerro en mirepoix con mantequilla.
2. Añadir coliflor y agua.
3. Cocer hasta que esté blanda.
4. Triturar.

5. Conservación:

2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos 509 gr

Proteínas 77 gr

Grasas 51 gr

Por su contenido en carbohidratos es energétic

¡Cuidado con!:

- Al vaciar los tomates que no se rompan la piel
- Alérgenos: Gluten y lácteos.

Curiosidades:

- Es un plato típico griego, pero hemos sustituido la salsa de tomate por crema de coliflor.

Glosario:

Vocabulario técnico: Lavar, Quitar, Extraer, Cortar, Sacar, Sofreír, Hervir, Escurrir, Añadir, Rellenar, Mezclar, Cubrir, Hornear, Pochar, Cocer, Triturar. Sofreír: Cocinar durante cierto tiempo para extraer los jugos en un elemento graso.

Pepino

con salsa de yogur



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Cortar en brunoise
- Cortar en bastones y quitar las semillas del pepino
- Elaborar una salsa fría.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| - 0.5 kg Yogur blanco natural Griego | - 0,003 kg Jengibre |
| - 0,05 kg Mostaza dulce | - 0,005 kg Cilantro en polvo |
| - 0,05 litros Zumo de limón | - 0,003 kg Pimienta negra |
| - 0,075 kg Azúcar moreno | - C/S Sal |
| - 0.1 kg Cebolla morada | - 0,015 kg Sésamo |
| - 1 kg Pepino | |

2. Número de raciones:

4 personas

3. Preelaboración:

- Picar brunoise cebolla y cilantro.
- Pelar y quitar semillas al pepino.
- Cortar en bastones de 10 cm x 1 cm.

4. Elaboración:

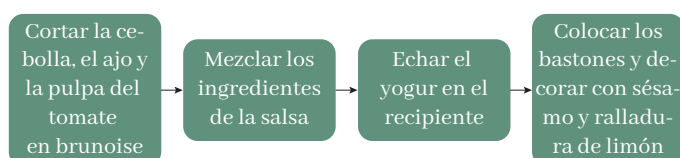
1. Diluir zumo + azúcar.
2. Mezclar yogur + mostaza dulce + zumo.
3. Añadir jengibre + cilantro + Pimienta negra + sal.
4. Incorporar cebolla brunoise.

Acabado:

1. Llenar por la mitad un vasito con el yogur
2. Rallar sobre el yogur piel de limón.
3. Poner 3 bastones de pepino.
4. Decorar con sésamo tostado.

5. Conservación: 2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos: 161 gr
Proteínas: 60 gr
Grasas: 37 gr

Es una elaboración rica en macronutrientes, tiene características energéticas, formadoras y reguladoras, gracias por su contenido en proteínas, carbohidratos y grasas

¡Cuidado con!:

- La manipulación debe de ser muy higiénica, por ser una elaboración fría.
- Alérgenos: Lactosa, mostaza y sésamo

Curiosidades:

- Es una inspiración de un plato de Bulgaria, el tarator.

Glosario:

- Picar: Cortar un alimento en trozos muy pequeños (pedacitos finos y uniformes)..

Risotto de verdura



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Arroz meloso: Risotto

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| - 0,4 kg Arroz | - 1,2 litros Agua |
| - 0,15 kg Tomate | - C/S Sal |
| - 0,15 kg Cebolla | - 0,005kg Curcuma |
| - 0,1 kg Pimiento verde | - 0,005kg Comino |
| - 0,1 kg Pimiento rojo | - 0,04 kg Dátiles |
| - 0,1 kg Zanahoria | - 0,012kg Pistacho |
| - 0,15 kg Calabacín | |

2. Número de raciones:

4 personas

3. Preelaboración:

- Lavar las verduras.
- Pelar y cortar la mitad de las verduras en brunoise y la otra mitad en juliana
- Rallar tomate
- Deshuesar los dátiles y cortar en tiras

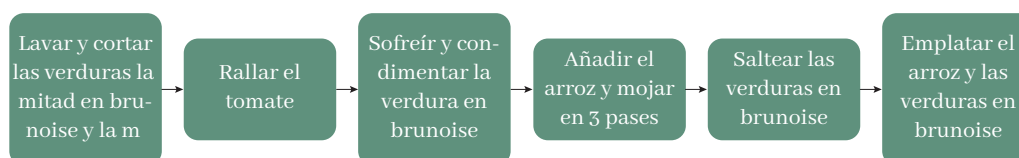
4. Elaboración:

1. Sofreír la verduras cortadas en brunoise y condimentar
2. Tostar los pistachos y echar al sofrito.
3. Añadir el arroz y mojar el arroz con el agua hirviendo en 3 pases sin dejar de mover, hasta que el arroz esté tierno y meloso.
4. Saltear la verdura en juliana.
5. Emplatar; primero el arroz y encima la verdura salteada.

5. Conservación:

- Consumo al momento, el arroz de un risotto se pasa.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos 345,5 gr

Proteínas 37,0 gr

Grasas 6,2g

Por su contenido en carbohidratos es energético.

¡Cuidado con!:

- El agua que se incorpora al arroz debe de estar hirviendo.

Curiosidades:

- El risotto viene de Italia, específicamente de la región del norte, como Lombardía y Piamonte.

Glosario:

- Meloso: tiene una textura untuosa, cremosa y jugosa, que envuelve el grano de arroz, pero que no llega a ser líquido o caldoso.

Pollo dorado



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Patata puente nuevo.
- Freír.
- Pochar.
- Marcar.
- Tostar.
- Sofreír.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| - 0,25 kg cebolla | - sal c/s |
| - 0,5 kg pollo | - 0,3 litros de caldo de verduras |
| - 0,014 kg de ajo | - Zumo de limón |
| - 0,005 kg de curcuma | - c/s Pan duro |
| - 0,005 kg de pimentón | - 0,1 kg almendras |
| - 0,0025 kg de pimienta | - 0,4 kg patatas |
| - 0,05 kg de aceite de girassol | |

2. Número de raciones:

4 personas

3. Preelaboración:

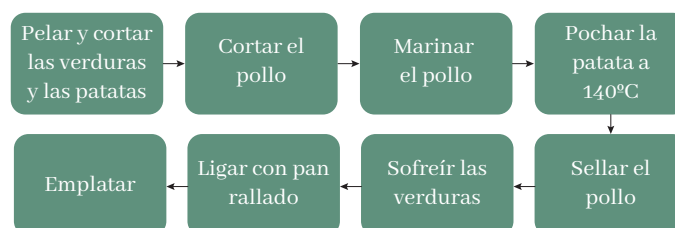
- Cortar el pollo en octavos
- Pelar el ajo y la cebolla y cortar en brunoise
- Pelar las patatas y cortar en puente nuevo
- Marinar el pollo con curcuma, pimentón pimienta, sal y limón

4. Elaboración:

1. Saltear el pollo con aceite
2. Incorporar el ajo y la cebolla
3. Añadir el caldo de verduras y dejar cocer hasta que la carne esté tierna.
4. Ligar la salsa con pan rallado
5. Tostar las almendras
6. Pochar las patatas a 140°C hasta que esté tiernas y seguidamente freír a 180°C hasta que de crujiente
7. Emplatar el pollo, decorar con las almendras tostadas y colocar las patatas en forma de puente

5. Conservación: 2 días en refrigeración

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

Carbohidratos 115g

Proteínas 120g

Grasas 80g

Por su contenido en proteínas es formador

¡Cuidado con!:

- La contaminación cruzada, lavar bien las tablas y los utensilios de cocina después de cortar el pollo

Curiosidades:

- El corte puente nuevo se refiere a un tipo de corte de patatas fritas, conocido como Pont Neuf en francés. Este corte se caracteriza por ser cortado en bastones, con un grosor de aproximadamente 1 cm de ancho y 6-7 cm de largo.
- Este plato es una variación de un plato típico de Marruecos

Glosario:

Vocabulario profesional: Cortar, Pelar, Marinar, Saltear, Incorporar, Añadir, Cocer, Ligar, Tostar, Pochar, Freír, Emplatar, Decorar, Colocar.

Meloso: tiene una textura untuosa, cremosa y jugosa, que envuelve el grano de arroz, pero que no llega a ser líquido o caldoso.

*Recetas elaboradas por
el ciclo formativo de grado superior de*
PANADERÍA, REPOSTERÍA y
CONFITERÍA *del*
CPIFP HURTADO *de*
MENDOZA,
Granada

Arroz con leche y pasas



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Infundonar leche.
- Controlar el punto de cocción del arroz.
- Espesar por evaporación.
- Manejar ingredientes aromáticos.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| - 500 ml de leche | - Ralladura de limón |
| - 100 g de arroz | - 50 g de pasas |
| - 50 g de azúcar | - Agua de azahar |
| - 1 rama de canela | - Canela en polvo (opcional) |

2. Número de raciones:

4 personas.

3. Preelaboración:

- Hervir agua y cocer ligeramente el arroz antes de añadirlo a la leche.
- Ahogar las pasas en agua de azahar.

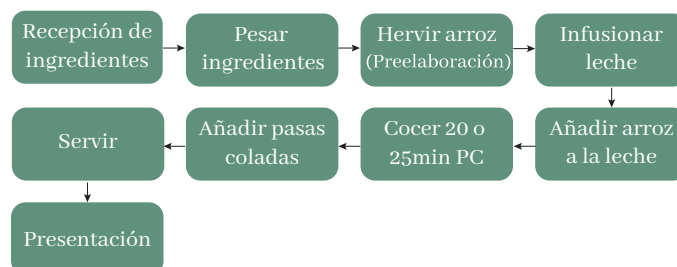
4. Elaboración:

1. En un cazo, infusionamos la leche con la canela, la ralladura de limón y el azúcar.
2. Una vez infusionada, colamos el arroz y lo añadimos cuando la leche hierva.
3. Cocemos a fuego medio durante 20-25 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que el arroz esté tierno y la mezcla espesa.
4. Retiramos del fuego y añadimos las pasas coladas. Dejamos enfriar y servimos.

5. Conservación:

En frío hasta su consumo.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en leche aporta calcio por lo que forma parte del grupo IV de alimentos formadores. El arroz aporta carbohidratos que entran en el grupo I de alimentos energéticos. Las pasas son un alimento muy energético y nutritivo que aporta principalmente carbohidratos naturales (azúcares), además de fibra, hierro, potasio, calcio y antioxidantes siendo

una fuente rápida de energía que beneficia la salud digestiva y cardiovascular y entran el grupo II de alimentos energéticos.

¡Cuidado con!:

- Si el arroz no se cocina bien puede quedar duro y la leche puede cortarse.

Curiosidades:

- El arroz con leche es un postre con una historia fascinante desde sus orígenes árabes hasta su presencia en casi todos los continentes, cada cultura lo adapta con un toque propio. La primera receta documentada de arroz con leche apareció en Arabia, donde se cocinaba arroz blanco con azúcar y especias. El arroz, originario de China, se mezcló con la leche proveniente del Medio Oriente y especias de la India, llegando a Europa y América Latina como un postre popular. No existe una versión única de su origen; diferentes países reclaman haberlo inventado, lo que lo convierte en un plato con identidad compartida.

Glosario:

- Aromatizar/Infusionar: técnica que consiste en calentar un líquido (leche) con ingredientes aromáticos (piel de limón/naranja, canela en rama). Se retira del fuego antes de hervir y se deja reposar para transferir los sabores de manera sutil y profunda.
- Colar: pasar un líquido (la leche infusionada) a través de un colador o tamiz fino para eliminar impurezas, grumos o los aromatizantes sólidos (cáscaras, canela en rama), asegurando una crema final suave y fina.
- Espesar: proceso mediante el cual una mezcla líquida adquiere mayor consistencia y densidad. La leche se espesa en el arroz con leche debido al almidón del arroz, la caseína de la leche, la reducción del líquido y el azúcar, que se combinan y se concentran durante la cocción.
- Punto de cocción (PC): momento óptimo y exacto en el que un alimento está listo. Para el arroz con leche es cuando la leche está espesa y el arroz está bien cocinado.
- Templar: dejar que un alimento caliente pierda temperatura progresivamente hasta alcanzar la temperatura ambiente o un punto tibio, antes de mezclarlo con otros ingredientes sensibles al calor (las pasas en esta receta).

Berlinas de colores



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Elaboración de masas fermentadas dulces.
- Control de fermentaciones, formado, fritura u horneado.
- Preparación de glaseados con colorantes naturales.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 375 g de harina de fuerza- 75 g de azúcar- 1 cucharadita de canela- 8 g de levadura en polvo- 30 g de mantequilla fundida- 2 huevos- 125 ml de leche caliente | <ul style="list-style-type: none">- Corteza de limón rallada <p>Para el glaseado o baño:</p> <ul style="list-style-type: none">- 250 g de azúcar glas- Agua- Colorantes naturales (remolacha, calabaza, pistacho)- Chocolate |
|---|--|

2. Número de raciones:

12 unidades

3. Preelaboración:

- Preparar y pesar todos los ingredientes.
- Separar ingredientes secos y líquidos.
- Calentar ligeramente la leche.

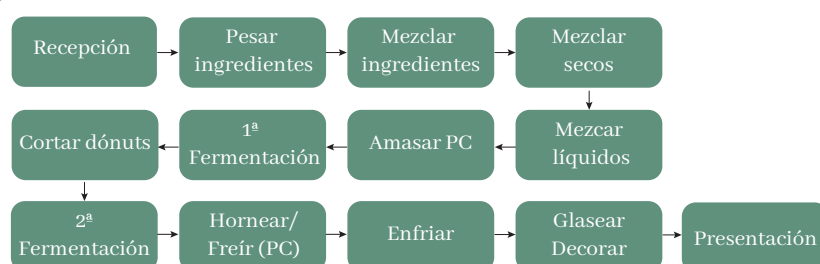
4. Elaboración:

1. Mezclar los ingredientes secos en un bol.
2. Mezclar los ingredientes líquidos en otro recipiente.
3. Unir ambas mezclas y amasar en máquina (PC).
4. Dejar reposar para realizar la 1ª fermentación (PC).
5. Formar y cortar las berlinas con cortadores.
6. Dejar reposar para la 2ª fermentación (PC).
7. Hornear o freír (PC).
8. Dejar enfriar.
9. Glasear o decorar según preferencia.
10. Presentar.

5. Conservación:

Conservar en un lugar fresco y seco. Consumir en un máximo de 48 horas.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en carbohidratos como son principalmente la harina, azúcar (carbohidrato simple) y mantequilla (carbohidrato graso), pertenecen al grupo I de alimentos, es decir, los energéticos. Por su contenido en huevos, aportan proteínas que forman parte del grupo de alimentos III, los formadores.

¡Cuidado con!:

- No sobre fermentar la masa.
- Evitar aceite demasiado caliente (quema por fuera, crudo por dentro).
- Controlar bien los tiempos de reposo.

Curiosidades:

- Las berlinas de colores (donas o donuts rellenos y glaseados) son mucho más que un postre llamativo: esconden curiosidades históricas, culturales y gastronómicas que las hacen únicas. Sus Raíces alemanas: La berlina (Berliner Pfannkuchen) es un bollo típico de Alemania, especialmente de Berlín, relleno de mermelada y espolvoreado con azúcar glas. En Berlín no se llaman “berlinas” sino simplemente Pfannkuchen. El término “Berliner” se usa en otras regiones de Alemania. Con el tiempo, la receta se fusionó con la tradición estadounidense de los donuts, dando lugar a versiones más coloridas y glaseadas. Las berlinas modernas se cubren con glaseados de colores vivos, inspirados en tendencias de repostería visual como el rainbow food. Se usan para fiestas infantiles, eventos temáticos y campañas de marketing, con toppings de confeti, chispas de chocolate o incluso diseños artísticos. En algunos países se rellenan con crema pastelera, dulce de leche o Nutella, lo que las convierte en un postre versátil y sorprendente. Existe la tradición de rellenar algunas berlinas con mostaza en lugar de mermelada para gastar bromas durante las celebraciones. Las berlinas de colores se han convertido en un símbolo de la repostería moderna en redes sociales, donde su estética “instagrammable” es clave.

Glosario:

- Fermentar: proceso en el que la levadura genera gas y hace crecer la masa.
- Amasar: trabajar la masa para desarrollar gluten.
- Glasear: cubrir con baño de azúcar o chocolate.
- Punto crítico (PC): etapa donde un error afecta al resultado.

Besos de novia



Con esta receta vas aprender y/o a practicar:

- Cocción de purés, batido y fritura por cucharadas.
- Montaje final con azúcar y canela.

Prepárate y... A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 300 g de calabaza- 3 huevos- 150 g harina de pastelería- 7 g impulsor (levadura en polvo)- 1 pizca de sal | <ul style="list-style-type: none">- 2 cucharaditas de miel (~10 g)- Canela en polvo al gusto- Azúcar para rebozar (unos 30 g)- Aceite de girasol para freír (cantidad suficiente; aprox. 30 g retenidos) |
|---|---|

2. Número de raciones:

12 porciones.

3. Preelaboración:

- Cocer la calabaza en poca agua hasta que esté tierna.
- Triturar hasta obtener un puré.
- Tamizar la harina con el impulsor (levadura).

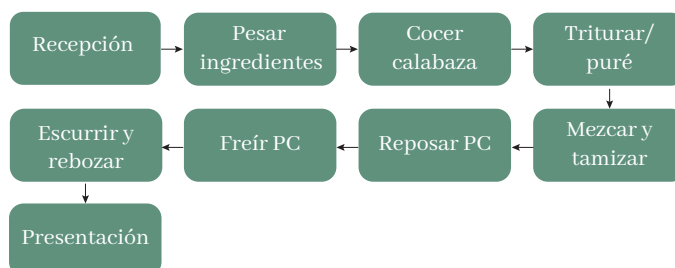
4. Elaboración:

1. Cocer la calabaza y triturlarla hasta obtener un puré homogéneo.
2. Añadir los huevos, la miel y la harina tamizada con el impulsor; mezclar hasta obtener una masa ligeramente espesa y dejar reposar 10 minutos (PC: reposo).
3. Calentar abundante aceite de girasol; con dos cucharillas formar pequeñas porciones y freír hasta dorar (PC: temperatura del aceite).
4. Escurrir sobre papel absorbente y rebozar en azúcar y canela.
5. Emplatar y servir tibio o frío.

5. Conservación:

- Consumir preferiblemente el mismo día; conservar en un recipiente hermético y recalentar los antes de servir.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en calabaza es baja en calorías y rica en agua, con alto contenido en antioxidantes, digestivo por su fibra suave y contribuye a la salud visual y a la inmunidad por lo que forma parte del grupo V de alimentos (reguladores) y los huevos son ricos en micronutrientes, vitaminas, minerales y excelente fuente de proteína de alto valor biológico, siendo saciable e

ideal para controlar el peso y forma parte del grupo III de alimentos (formadores)

¡Cuidado con!:

- Que no caiga agua en el aceite caliente y que la calabaza quede bien cocida.

Curiosidades:

- Aunque los buñuelos existen en muchas culturas, los de calabaza son típicos de la Comunidad Valenciana (España) y se preparan sobre todo durante las Fallas de Valencia, en marzo, donde son un dulce callejero muy popular. La calabaza les da un sabor suave y una textura más húmeda y al rebozarlos en azúcar y canela presentan un contraste crujiente-dulce..

Glosario:

- Puré: triturado fino.
- Rebozar: cubrir con azúcar y canela.
- Punto crítico (PC): etapas sensibles como fritura y reposo.

Bizcocho de plátano



Con esta receta vas aprender y/o a practicar:

- A trabajar masas de bizcocho con purés de frutas.
- A calcular las especias necesarias para que un bizcocho quede con un sabor equilibrado.
- A ver la cocción de un bizcocho en función de cómo esté, pues su tiempo de cocción es estimado.
- Aprenderás a cambiar unos ingredientes con otros, para ver la diferencia que aporta el añadir más azúcar normal o azúcar moreno, por ejemplo.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 100 ml aceite de oliva o aceite de girasol.- 2 huevos medianos.- 3 plátanos grandes muy maduros.- 75 g de azúcar blanco.- 75 g de azúcar moreno.- 225 g de harina. | <ul style="list-style-type: none">- 1 cucharadita de impulsor químico.- Media cucharadita de bicarbonato sódico.- (Opcional) 1 cucharadita de canela y/o otras especias.- (Opcional) 100 g de nueces.- (Opcional) 80 g de gotas de chocolate |
|---|--|

2. Número de raciones.

8/10 raciones.

3. Preelaboración.

- Machacamos los plátanos para hacerlos puré, pero que queden algunos trocitos.
- En un bol aparte, tamizamos los ingredientes secos (harina, impulsor, bicarbonato y las especias si las llevase).

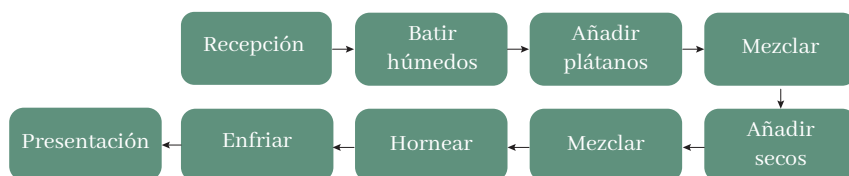
4. Elaboración.

1. Batimos los azúcares con el aceite hasta que estén integrados.
2. Añadimos los huevos y batimos hasta que estén integrados.
3. Añadir los plátanos machacados e integrarlos bien.
 - Añadir los ingredientes secos y mezclar hasta que esté todo muy bien integrado. Añadir las nueces o el chocolate si los vamos a añadir y mezclar bien. Es normal que queden grumos por el plátano.
4. Engrasamos el molde y horneamos, 180°C, durante al menos, 35 minutos. Para ver si está hecho, pinchamos el centro del molde. Si sale limpio, está listo.

5. Conservación.

- Aguanta bien a temperatura ambiente en un recipiente cerrado.
- También se puede conservar en el frigorífico en un recipiente cerrado.

6. Diagrama de flujo.



Aporte nutricional.

La elaboración por su contenido en plátano, aporta carbohidratos y proteínas, por lo que forma parte del grupo VI, de alimentos reguladores.

Los huevos aportan proteínas de alta calidad, grasas saludables y vitaminas, por lo que forma parte del grupo II, de alimentos energéticos.

La harina aporta carbohidratos, por lo que forma parte del grupo I, de alimentos energéticos.

¡Cuidado con!

- Hay que intentar no machacar demasiado el plátano, si no, el bizcocho no quedará con buena textura.
- Hay que engrasar el molde para que el bizcocho se desmolde bien. Se puede utilizar tanto spray desmoldante, papel de horno o mantequilla y harina.
- El tiempo de horneado variará según el horno y el molde. Hay que pinchar el centro pasados los 35 minutos para ver si está hecho.

Curiosidades.

- Se puede cambiar el puré de plátano por puré de calabaza.
- Cuanto más maduros estén los plátanos, más dulce resultará el bizcocho.
- Es un bizcocho versátil y que admite algunos cambios, como por ejemplo añadir especias al gusto o frutos secos que nos gusten.

Glosario.

- Spray desmoldante: spray que se utiliza para ayudar a desmoldar las elaboraciones.

Crepes dulces del desierto



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Técnica básica de repostería: mezcla de ingredientes secos y líquidos.
- Control de temperatura durante la cocción en sartén.
- Versatilidad para ajustar dulzor y especias al gusto.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| - 128 g de harina de trigo normal | - 1.2 g de sal |
| - 40 g de sémola fina | - 500 g de leche (o agua, si prefieres) |
| - 100 g de azúcar | - Aceite de girasol o oliva suave para engrasar |
| - 4 g de levadura en polvo (polvo de hornear) | - 4 g de canela molida |

2. Número de raciones:

2 raciones (aproximadamente 4-6 tortitas medianas)

3. Preelaboración:

- Medir y preparar todos los ingredientes.
- Tamizar juntos la harina, la sémola y la levadura (opcional, para evitar grumos).

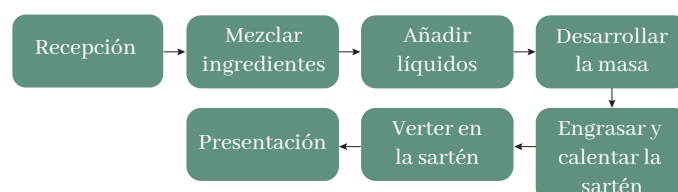
4. Elaboración:

1. Mezclar en seco: En un bol, combina la harina, la sémola, el azúcar, la canela, la sal y la levadura. Remueve bien hasta integrar.
2. Añadir líquido: Vierte la leche poco a poco, removiendo constantemente, hasta obtener una pasta homogénea, sin grumos y con consistencia similar a un yogur bebible.
3. Reposo (opcional): Deja reposar la masa 5 minutos para que la levadura actúe ligeramente.
4. Cocinar: Calienta una sartén antiadherente a fuego medio con un chorrito de aceite. Cuando esté caliente, vierte porciones de la masa (un cucharón por tortita). Cocina durante 1-2 minutos, hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes se vean secos. Dale la vuelta y cocina 1 minuto más por el otro lado, hasta que esté dorada.
5. Repetir el proceso con el resto de la masa, añadiendo más aceite si es necesario.

5. Conservación:

- En frío: Refrigerar en un recipiente hermético hasta 2 días.
- En caliente: Servir inmediatamente para mejor textura.
- Congelación: No recomendado por cambios de textura.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración de Tortitas Dulces del Desierto, por su contenido en harina y sémola, leche y azúcar, aportan principalmente energía de liberación progresiva y proteínas de origen vegetal y lácteo. Por su composición, forman parte del grupo I (energéticos, respecto a la harina y sémola) y grupo IV de alimentos (formadores, respecto a la leche), siendo una preparación de alto valor energético adecuada para consumir en desayunos o meriendas..

¡Cuidado con!:

- Temperatura de la sartén: Si está demasiado caliente, las tortitas se quemarán por fuera y quedarán crudas por dentro.
- Consistencia de la masa: Si queda muy espesa, las tortitas serán densas; si está muy líquida, se extenderán demasiado.
- No presionar las tortitas al cocinar para no perder esponjosidad.

Curiosidades:

- El nombre “Del Desierto” hace referencia al uso de especias como la canela, típicas de regiones desérticas.
- La sémola fina aporta una textura ligeramente granulada, recordando a la arena del desierto.

Glosario:

- Sémola fina: Sémola de trigo de granulometría fina, ideal para repostería.
- Rehogar: Cocinar un alimento en aceite a temperatura media, sin llegar a freír.
- Bolear: Dar forma redondeada (en otras recetas como croquetas).

Galletas de naranja y pasas



Con esta receta vas a aprender y/o practicar:

- Preparar una masa de galletas sencilla usando mantequilla, azúcar y huevo como base.
- Aromatizar con cítricos, empleando ralladura y zumo de naranja.
- Hidratar y distribuir pasas para que se integren bien en la masa.
- Utilizar impulsor (levadura química) para obtener galletas más ligeras.
- Formar porciones uniformes para obtener un horneado parejo.
- Hornear galletas tiernas con borde ligeramente crujiente y centro suave.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------|
| - 100 g mantequilla a temperatura ambiente | - 1 naranja rallada |
| - 100 g de azúcar | - 100 ml zumo de naranja |
| - 250 g harina | - 1 cucharadita impulsor |
| - 1 Huevo | - 1 pizca de sal |
| | - 50 g de pasas |

2. Número de raciones:

15 unidades aproximadamente.

3. Preelaboración:

- Medir y preparar todos los ingredientes.
- Tamizar la harina junto con el impulsor y la sal.

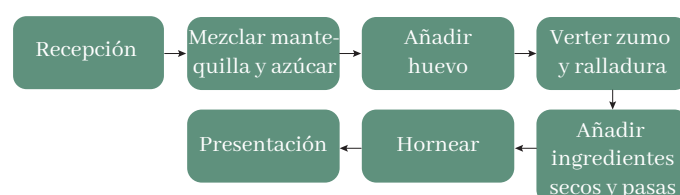
4. Elaboración:

1. En un bol grande, mezclar la mantequilla con el azúcar hasta que quede suave y esponjosa.
2. Añadir el huevo y seguir mezclando hasta que esté incorporado.
3. Agregar la ralladura y el zumo integrando bien todos los ingredientes.
4. Echar los ingredientes secos y mezclar bien y cuando esté todo homogéneo añadir las pasas.
5. Formar pequeñas bolas uniformes en una bandeja y hornear a 180°C unos 12 minutos.

5. Conservación:

- Guardar en recipiente hermético.
- Duración: 5-7 días.
- Añade un trocito de pan o una galleta salada dentro del recipiente para mantenerlas más tiernas.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en carbohidratos como la harina de trigo (carbohidrato complejo con algo de proteína vegetal), la mantequilla rica en grasas y con vitaminas liposolubles como A,D,E y K , el azúcar (carbohidrato simple que aporta energía rápida) y las pasas que aportan fibra, potasio, hierro y antioxidantes, pertenecen al grupo I y II de alimentos energéticos. El huevo aporta proteínas de alto valor biológico, grasas, vitaminas B y D y pertenece al grupo III de alimentos formadores. La naranja rallada y el zumo de naranja aportan fibra, micronutrientes y vitamina C, respectivamente, perteneciendo al grupo VI de alimentos reguladores.

¡Cuidado con!:

- Mantequilla a temperatura ambiente: Debe estar blanda pero no derretida; si está demasiado líquida, las galletas se extenderán de más.
- Ralladura de naranja: Solo rallar la parte naranja; la parte blanca amarga.
- Exceso de zumo: Aporta mucha humedad; si la masa queda muy líquida, puede necesitar algo más de harina.
- Distribución de las pasas: Repartir bien para que no se formen montones en unas galletas y queden vacías otras.
- Tiempo de horneado: Las galletas se endurecen al enfriar; retirarlas cuando los bordes estén dorados, incluso si el centro parece blando.

Curiosidades:

- La combinación de pasas y cítricos es típica en repostería inglesa y medieval, donde se buscaba equilibrar dulzor y acidez.
- El impulsor químico libera dióxido de carbono al contacto con humedad y calor, logrando galletas más esponjosas.
- Las galletas con fruta seca conservan la humedad mejor que las galletas tradicionales.
- La ralladura de naranja concentra hasta 6 veces más aroma que el zumo.

Glosario:

- Impulsor / Levadura química: Polvo leudante que hace que la masa crezca al liberar gases en el horno.
- Ralladura: Capa más superficial de la piel del cítrico, rica en aceites esenciales.
- Temperatura ambiente: Mantequilla suave que se hunde ligeramente al presionar, sin estar derretida.

Manzanas confitadas con miel y almendras tostadas



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Técnicas de confitado a fuego lento.
- Tostado de frutos secos.
- Montaje y emplatado.

Prepárate y...¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| - 3 manzanas Golden (~180 g cada una) | - 2 cucharadas soperas de miel (~40 g) |
| - 150 g almendra laminada | - 100 ml de zumo de naranja |

2. Número de Raciones:

4 raciones

3. Preelaboración:

- Pelar y descorazonar las manzanas.
- Pesar almendras y miel.
- Preparar el zumo de naranja.

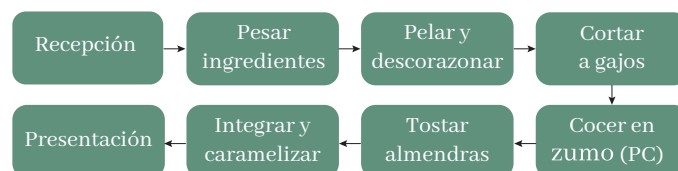
4. Elaboración:

1. Pelar, descorazonar y cortar las manzanas en gajos no muy finos.
2. Poner las manzanas en una cacerola con el zumo de naranja a fuego lento y tapadas hasta que queden tiernas (10–15 min). (PC: cocción uniforme)
3. En una sartén tostar las almendras con la miel hasta que tomen color dorado; retirar.
4. Añadir las manzanas cocidas a la sartén y mezclar con la miel y las almendras durante 1-2 minutos.
5. Emplatar con ayuda de un aro y napar con un poco de miel de caña si se desea.

5. Conservación:

- Conservar en frío (refrigerador) hasta 48 horas.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en manzana aporta vitaminas C, A, B1, B2, B6 y K, siendo rica en fibra soluble (pectina), saciante, buena para la digestión, hidratante y contiene antioxidantes que benefician la salud cardiovascular, formando parte del grupo VI de alimentos (reguladores). La miel es fuente rápida de energía con acción antioxidante y propiedades antimicrobianas y calmantes, muy rica en vitamina E y cardiosaludable por su contenido en grasas buenas, alta saciedad, buen aporte de proteína vegetal y ayuda a mejorar la glucosa por su fibra, correspondiendo al grupo I de alimentos (energéticos).

¡Cuidado con!:

- Controlar la cocción para evitar que las manzanas se deshagan.
- Las almendras se tuestan rápido; vigilar para que no amarguen.

Curiosidades:

- El confitado con zumo de naranja aporta acidez y brillo

Glosario:

- Confitado: cocer lentamente en un líquido aromático hasta obtener una textura tierna y brillante.
- Tostar: dorar frutos secos para liberar aromas.

Pastel de zanahoria al vapor



Con esta receta vas a aprender y/o practicar:

- Mezclado de masas húmedas.
- Cocción al vapor.
- Control de puntos críticos.
- Decoración con zanahoria caramelizada.

Prepárate y... ¡ A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 250 g de harina- 300 g de zanahoria rallada (200 g adicionales para decorar)- 100 g de azúcar + 50 g para decorar- 110 g de aceite | <ul style="list-style-type: none">- 250 ml de leche- 2 huevos (opcional)- Pizca de sal y canela- Miel para decorar |
|---|---|

2. Número de raciones:

8 raciones

3. Preelaboración:

- Rallar la zanahoria.
- Preparar el molde.
- Preparar olla para cocción al vapor.

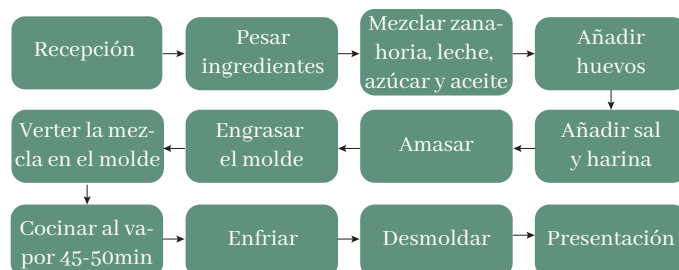
4. Elaboración:

1. Mezclar zanahoria rallada, azúcar, aceite y leche.
2. Añadir los huevos (si se usan).
3. Incorporar harina, sal y canela hasta masa homogénea.
4. Engrasar molde metálico.
5. Verter mezcla en el molde.
6. Cocinar al vapor 45-50 min (PC). Poner un paño húmedo sobre la olla con la tapa encima.
7. Enfriar y desmoldar.
8. Cocer y caramelizar la zanahoria extra con miel y azúcar.
9. Decorar por encima.

5. Conservación:

- Mantener en frío y consumir en 48h.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La harina aporta carbohidratos y pertenece al grupo I de alimentos (energéticos), los huevos y la leche aportan proteínas y pertenecen al grupo III y IV de alimentos (formadores) respectivamente. La zanahoria aporta principalmente vitamina A en forma de betacarotenos, además de fibra, antioxidantes, potasio y pequeñas cantidades de vitamina C y vitaminas del grupo B. Es una hortaliza baja en calorías y muy beneficiosa para la vista, la piel y el sistema inmunitario, perteneciendo al grupo V de alimentos reguladores.

¡Cuidado con!

- No le caiga agua al producto.

Curiosidades:

-En la Edad Media se usaban las zanahorias como endulzante natural porque el azúcar era escaso y caro. La zanahoria, rica en azúcares, era una alternativa accesible para endulzar. Hoy en día es un clásico internacional, con variaciones que incluyen nueces, pasas, especias como canela y cobertura de crema de queso. Su textura única hace que la zanahoria no se note como verdura; aportando humedad y suavidad, lo que hace que el bizcocho sea jugoso y denso.

Glosario:

- Preelaboración: Conjunto de pasos previos necesarios antes de cocinar, como limpiar, rallar o cortar ingredientes.
- Cocción al vapor: Método de cocción donde el alimento se cocina gracias al vapor generado por agua caliente sin contacto directo con el líquido.
- Masa homogénea: Mezcla uniforme donde no se distinguen grumos ni ingredientes separados.
- Punto crítico (PC): Etapa del proceso donde se debe vigilar especialmente la temperatura o el tiempo para evitar fallos en la preparación.
- Caramelizar: Técnica en la que el azúcar se derrite y dora, generando un sabor más intenso y una textura brillante.

Red velvet

Con esta receta vas a aprender y/o practicar:

- Hacer cremado de mantequilla.
- Integración de puré de remolacha.
- Manejo de masas batidas.
- Control de horneado.
- Elaboración de buttercream.
- Ajuste de texturas.



Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 200 g remolacha cocida- 80 g leche- 125g mantequilla pomada- 200g azúcar- 3 huevos- 250g harina- 16g impulso | <ul style="list-style-type: none">- 1 cucharadita de limón y cacao (opcional) <p>Para la buttercream:</p> <ul style="list-style-type: none">- 150 g mantequilla pomada- 200 g azúcar glass- 1 cucharadita de vainilla- 1 cucharada de leche (opcional) |
|--|--|

2. Número de raciones:

8 raciones

3. Preelaboración:

- Preparar los ingredientes.
- Cocer la remolacha.
- Precalentar el horno a 180 grados

4. Elaboración:

1. Trituramos la remolacha + leche.
2. Batimos mantequilla + azúcar (cremado).
3. Añadimos los huevos de uno en uno.
4. Añadimos el puré de remolacha + limón.
5. Tamizamos los secos e incorporar suavemente.
6. Horneamos a 180 grados 35/45 minutos y enfriamos por completo.

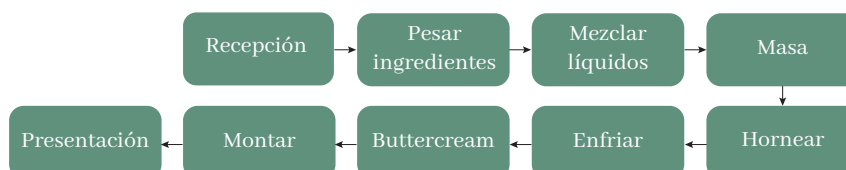
Por otro lado para la buttercream:

1. Batimos la mantequilla.
2. Añadimos el azúcar glass tamizada poco a poco .
3. Añadimos saborizante.

5. Conservación:

- Conservamos en recipiente hermético con papel film.

6. Diagrama de flujo



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en harina, mantequilla y azúcar, aporta principalmente hidratos de carbono y grasas que pertenecen al grupo de alimentos I y II (energéticos). Los huevos aportan una cantidad moderada de proteínas que pertenecen al grupo III de alimentos formadores y la remolacha que es una hortaliza muy nutritiva, rica en fibra, antioxidantes (betalaínas), folatos, hierro y potasio, además de aportar energía moderada gracias a sus azúcares naturales es baja en grasas y calorías, lo que la convierte en un alimento saludable y versátil, formando parte del grupo V de alimentos reguladores.

¡Cuidado con!:

- No sobrebatar después de añadir la harina, mantequilla pomada pero nunca derretida, puré muy fino, controlar horneado y pasar el palito.

Curiosidades:

- La tarta Red Velvet nació en Estados Unidos, probablemente en el sur o en el famoso hotel Waldorf Astoria de Nueva York en los años 1920, y se caracteriza por su color rojo intenso y textura aterciopelada. Su origen exacto es incierto, pero está rodeado de curiosidades que la han convertido en un clásico mundial: algunas versiones cuentan que se usaba jugo de remolacha para intensificar el color y mantener la humedad del bizcocho, ya que el colorante rojo era caro, el tono rojo no siempre fue tan intenso; se lograba con cacao natural y remolacha. Es símbolo de amor y pasión y en algunos lugares se asocia con celebraciones románticas, como San Valentín. Hoy no solo es una tarta, sino también cupcakes, helados, donuts y hasta bebidas sabor Red Velvet. Su nombre: "Red Velvet" significa literalmente terciopelo rojo, aludiendo a su textura suave y esponjosa

Glosario:

- Punto pomada: mantequilla blanda sin llegar a estar derretida.
- Cremado: batir mantequilla con azúcar para airear.
- Tamizar: airear secos.
- Impulsor: polvo para hornear.

Sémola con leche



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- El control de la temperatura (cocción a fuego lento, llevar a ebullición), la cocción de la sémola hasta que espese.
- Con la realización del caramelo, se practica la técnica para evitar que se queme y amargue, teniendo en cuenta el tiempo de cocción y la temperatura, lo que enseña los principios de la caramelización del azúcar.
- Aromatizar líquidos (leche) con especias (canela, cáscara de naranja).
- Comprender la importancia de las proporciones correctas de sémola y leche para obtener la textura deseada (más espesa o más líquida).

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 1 l. de leche.- 100 gr. de sémola de trigo.- Cáscara de naranja.- 1 Canela en rama. | <ul style="list-style-type: none">- 250 gr. de azúcar (100 gr. para la leche y 150 gr. para el caramelo, que se hará con ese azúcar y 150 ml. de agua). |
|--|---|

2. Número de raciones:

6/8

3. Preelaboración:

- Infundir la leche.
- Preparar el caramelo para el molde.

4. Elaboración:

En la presentación de esta receta se ha utilizado el caramelo para hacer decoraciones, pero la receta original lo lleva en la base tal y como se explica a continuación.

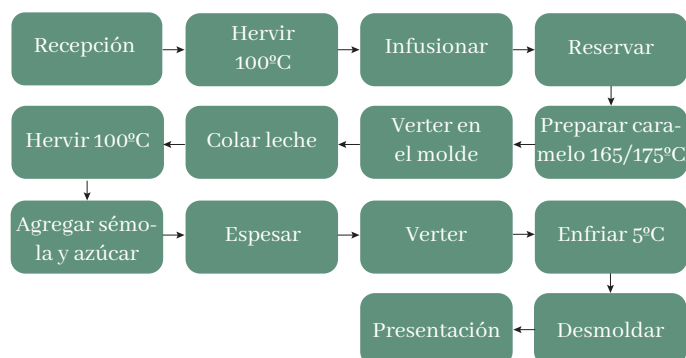
1. Ponemos a calentar la leche a fuego medio junto con la cáscara de naranja, la de limón y el palito de canela. Cuando esté a punto de hervir la retiramos del calor y tapamos para que infusione unos diez minutos.
2. Preparamos el caramelo, poniendo el azúcar y el agua en un cazo, removemos hasta que se disuelva el azúcar y, una vez que comienza a hervir, se mueve más. Cuando tenga un ligero color dorado (entre 165°/175° si se tiene termómetro para medir la temperatura, si no se hace "a ojo"), se retira del fuego y se vierte en el molde que vayamos a utilizar (o moldes si los queremos individuales).
3. Quitamos la cáscara de naranja y limón y el palito de canela y llevamos la leche de nuevo al calor.
4. Agregamos el azúcar y removemos continuamente, para que no se pegue nada.
5. Cuando comience a hervir vamos agregando la sémola poco a poco, pero sin parar de remover por todos los rincones del cazo.
6. Poco a poco notaremos que va espesando, cuando quiera comenzar a hervir la tendremos unos segundos más en el calor y la retiramos.
7. Vertemos en el molde (o moldes, si los queremos individuales) que ya tenemos caramelizado y dejamos templar, cuando esté fría nos la llevamos al refrigerador toda la noche (necesita entre 10/12 horas de refrigeración).

8. Desmoldamos con mucho cuidado.

5. Conservación:

- En frío hasta que se vaya a consumir.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en leche y sémola, aporta vitaminas (A, D, E y B), minerales (calcio, potasio, fósforo, hierro, magnesio y zinc), así como proteínas y fibra, por lo que forma parte de los grupos I (sémola) y IV (leche) de alimentos energéticos y formadores, respectivamente.

¡Cuidado con!:

- Hay que controlar muy bien la cocción del caramelo para que no se exceda de temperatura y se queme, ya que le daría un sabor amargo, además de ser perjudicial para la salud.
- Una vez que se ponen el azúcar y la sémola en la leche, no se puede dejar de remover bien por todo el cazo, ya que ambas tienden a pegarse en el fondo.

Curiosidades:

- La sémola con leche es un postre tradicional de Chile, que surge de la necesidad de aprovechar la leche fresca que se tenía, antes de que se echara a perder, ayudando así a evitar el desperdicio de alimentos que tan en cuenta se tiene actualmente.

Glosario:

- Aromatizar/Infusionar: técnica que consiste en calentar un líquido (en este caso, leche) con especias (canela, cáscara de naranja) para que adquiera su sabor y aroma. Se retira del fuego antes de que hierva y se deja reposar tapado para extraer los sabores.
- Caramelización: proceso químico que ocurre al calentar el azúcar. Implica la cocción del azúcar y el agua hasta que alcanzan una temperatura específica (entre 165°C y 175°C) y adquieren un color dorado, sabor característico y textura de caramelo líquido.
- Cocción a fuego lento: método de cocción que mantiene una temperatura baja y constante. En esta receta, se aplica para calentar la leche inicialmente y luego para cocer la sémola suavemente sin quemarla.
- Espesar: proceso mediante el cual la mezcla líquida (leche con sémola) adquiere consistencia y cuerpo, pasando de ser líquida a una textura más densa o cremosa, gracias a la absorción del líquido por parte de la sémola y la cocción.
- Llevar a ebullición/hervir: Calentar un líquido hasta que alcance su punto de ebullición (100°C al nivel del mar), momento en el que comienzan a formarse burbujas grandes y constantes en toda su superficie. En la receta se usa para la leche y para el caramelo.
- Templar: dejar que una preparación caliente (la sémola cocida en el molde caramelizado) pierda temperatura progresivamente hasta alcanzar la temperatura ambiente, antes de refrigerarla.

Tarta rosa del desierto



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- La importancia de pincelar cada capa con mantequilla derretida para mantenerla flexible y evitar que se rompa logrando así la textura crujiente final.
- Separar las láminas finas sin rasgarse y plegarlas para crear la forma de flor característica.
- La coagulación de huevos y espesamiento, cómo estos espesan la leche para formar una crema suave, ya que esta receta lleva un relleno cremoso.
- La infusión de sabores a través del uso de pieles de limón/naranja y canela para aromatizar la leche y la técnica de colado para obtener una crema fina.
- La importancia de precalentar el horno y ajustar la temperatura, para asegurar que la masa filo quede dorada y crujiente mientras el relleno se cocina uniformemente.
- Identificar el punto exacto en el que la tarta está lista, a menudo comprobando si al pinchar con un palillo, éste sale limpio..

Prepárate y...¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 10 hojas de pasta filo.- 3 huevos.- 400 ml. leche.- 150 gr. azúcar.- 100 gr. mantequilla derretida.- 50 gr. almendras picadas.- 25 gr. miel. | <ul style="list-style-type: none">- 50 gr. cacahuètes picados.- Canela en rama 1.- 25 gr. canela en polvo.- Piel de limón.- Canela en polvo y frutos secos para decorar. |
|--|--|

2. Número de raciones:

8/10 raciones

3. Preelaboración:

- Infundir la leche con el limón y la canela.
- Pincelar con mantequilla.
- Dar forma en el molde
- Pre hornear la pasta filo.

4. Elaboración:

1. En un cazo, calentamos la leche con el palo de canela y la corteza de limón. Cuando empiece a hervir apagamos el fuego y dejamos infundir.
2. Forrar el molde con papel de hornear.
3. Pintar las láminas de pasta filo, una a una, por toda la superficie de ambas caras con la mantequilla derretida.
4. Colocar una de ellas en el fondo del molde, poner los frutos secos mezclados con la miel y la canela en polvo, y poner otra lámina encima.
5. Arrugamos una lámina como si hiciéramos pliegues, y la colocamos en el centro del molde. Hacemos lo mismo con el resto, pero poniendo una a continuación de otra alrededor de la central, hasta cubrir todo el molde.
6. Precalentamos el horno a 180°, con calor arriba y abajo, y horneamos durante unos 15 minutos.
7. Haremos ahora la masa de flan, poniendo los huevos y el azúcar en un bol. Batiremos con un

batidor manual.

8. Dejamos templar la leche. La colamos y la integramos a la mezcla de los huevos. Removemos hasta que quede homogéneo.

9. Una vez se haya enfriado un poco la pasta filo, echamos por encima la mezcla de flan y volvemos a hornear en la parte inferior del horno, solo con calor por abajo y a la misma temperatura, horneamos durante unos 25 minutos. Pinchamos con un palillo y cuando salga seco, la sacamos del horno.

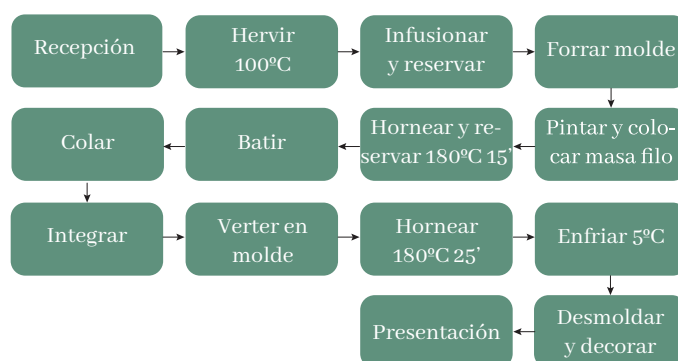
10. Dejamos que se enfríe totalmente para desmoldarla.

11. Decoramos por encima con canela en polvo, y algunos frutos secos picados que reservaremos del relleno.

5. Conservación:

- En frío hasta que se vaya a consumir.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en huevos y leche, aporta vitaminas (A, D, E y, especialmente, B12 y ácido fólico), minerales (calcio, potasio, fósforo, hierro) así como proteínas de alto valor biológico y grasas que contienen ácidos grasos esenciales, por lo que forman parte de los grupos III (huevos) y IV (leche) de alimentos formadores.

¡Cuidado con!:

- La pasta filo se seca fácilmente, por lo que evitaremos dejarla al aire mientras la usamos, bien dentro del envase o envuelta en film transparente.

Curiosidades:

- La tarta flor o ruffle milk pie, es una tarta de origen griego, que se suele tomar como desayuno, o como refrigerio a media mañana o mediodía. ¡Importante! La masa filo es muy delicada, se seca rápidamente y requiere un manejo cuidadoso.

Glosario:

- Aromatizar/Infusionar: técnica que consiste en calentar un líquido (leche) con ingredientes aromáticos (piel de limón/naranja, canela en rama). Se retira del fuego antes de hervir y se deja reposar para transferir los sabores de manera sutil y profunda.
- Batir: acción de mezclar ingredientes vigorosamente, en este caso, los huevos y el azúcar con un batidor manual, para integrar los componentes, incorporar aire y lograr una mezcla homogénea.
- Colar: pasar un líquido (la leche infusionada) a través de un colador o tamiz fino para eliminar impurezas, grumos o los aromatizantes sólidos (cáscaras, canela en rama), asegurando una crema final suave y fina.
- Crujiente: característica de textura deseada para la masa filo horneada. Se logra mediante la evaporación del agua durante el horneado y el uso de mantequilla derretida entre capas.

- **Espesamiento:** proceso mediante el cual una mezcla líquida (la crema del flan) adquiere mayor consistencia y densidad. En esta receta, se logra mediante la coagulación de los huevos al hornear junto a la leche.
- **Forrar:** cubrir el interior de un molde con un material (papel de hornear) o con la propia masa (pasta filo) para evitar que la preparación se pegue y facilitar el desmoldado.
- **Pincelar:** aplicar una capa fina y uniforme de líquido (mantequilla derretida) sobre una superficie (cada lámina de masa filo) usando un pincel de cocina. Es vital para la textura y flexibilidad de la masa filo.
- **Punto de cocción (punto exacto PC):** momento óptimo en el que un alimento está listo. Para el flan de esta receta, se identifica introduciendo un palillo; si sale limpio, la coagulación es completa.
- **Templar:** dejar que un alimento caliente (la leche infusionada, la pasta filo pre horneada) pierda temperatura progresivamente hasta alcanzar la temperatura ambiente o un punto tibio, antes de mezclarlo con otros ingredientes sensibles al calor (como los huevos crudos) o de unirlos en el montaje final.

Tartaletas

Con esta receta vas a aprender y/o practicar:

- Técnica de masa quebrada.
- Integrar mantequilla fría.
- No amasar en exceso.
- Reposo en frío.
- Estirar masa.
- Horneado en blanco.



Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|----------------------|--------------------|
| - 250 g harina. | - 1 huevo. |
| - 125 g mantequilla. | - 1 pizca de sal. |
| - 80 g azúcar glass. | - Ralladura limón. |

2. Número de raciones:

8 raciones

3. Preelaboración:

- Preparar los ingredientes.
- Enfriar mantequilla.
- Precalentar el horno a 180 grados

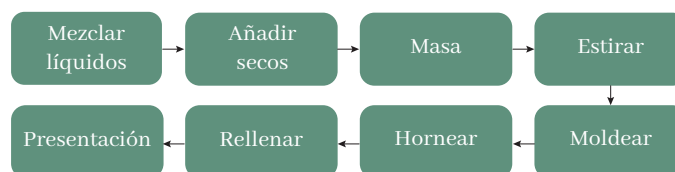
4. Elaboración:

Mezclamos los secos: harina + azúcar y sal, añadimos mantequilla e integramos hasta que tengamos una textura arenosa. Añadimos el huevo y unimos sin amasar. Dejamos reposar 30 minutos en la nevera, estiramos la masa a 3-4 mm de grosor y horneamos en blanco durante 12-15 minutos y la enfriamos (rellenar al gusto).

5. Conservación:

- Conservamos en recipiente hermético con papel film.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en harina, mantequilla y azúcar, aporta principalmente hidratos de carbono y grasas, pertenecientes al grupo I de alimentos energéticos. Y una aportación moderada de proteínas procedentes del huevo que pertenece al grupo III de alimentos formadores.

¡Cuidado con!:

- No calentar la masa con las manos.
- La mantequilla siempre ha de estar fría.
- No amasar en exceso.
- Doble horneado para crujir.

Curiosidades:

- Las primeras tartaletas se remontan a la Edad Media en Europa, donde se elaboraban con masas gruesas y se rellenaban con ingredientes dulces o salados. Para que mantengan su forma, se pueden hornear con legumbres secas encima, que actúan como peso y evitan que la masa se hinche. Es un postre muy versátil ya que pueden ser postres individuales (con frutas frescas o crema pastelera) o entrantes salados (como mini quiches o guarniciones de carnes y pescados). La tartaleta de frutas, muy popular hoy, tiene raíces en la pastelería francesa, donde se perfeccionaron las masas más ligeras y crujientes y su tamaño en miniatura se usan en repostería como pequeños bocados que acompañan cafés o celebraciones..

Glosario:

- Sableado: mezcla arenosa de mantequilla y harina.
- Masa quebrada: masa dulce crujiente.
- Horneado en blanco: hornear la base con peso.
- Reposo: relajar gluten y solidificar mantequilla.

*Recetas elaboradas por
el ciclo formativo de grado superior de*
DIRECCIÓN de COCINA del
CPIFP HURTADO de
MENDOZA,
Granada

Ajoblanco

con picada de verduras



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Cortes en brunoise de las verduras.
- Emulsionar el ajoblanco para que quede con la textura que queremos.

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Para el ajo blanco:

- 250 g. de almendras crudas.
- 300 ml. de agua (150 ml para el remojo, 150 ml de agua fría).
- 75 g. de pan.
- Medio diente de ajo.
- 45 ml. de vinagre (3 cucharadas).
- 150 ml. de aceite de oliva virgen extra.
- Agua fría.

- Sal.

Para la picada:

- 100 g. de tomate.
- 50 g. de pimiento verde.
- 50 g. de cebolla.
- Sal.
- Aceite.
- Vinagre.

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración.

- Mise en place.
- Dejar las almendras en remojo en 150 ml de agua, mínimo una hora. Esto ayuda a que se trituren mejor.
- Dejar el pan en remojo un poco antes de empezar a machacar todo.

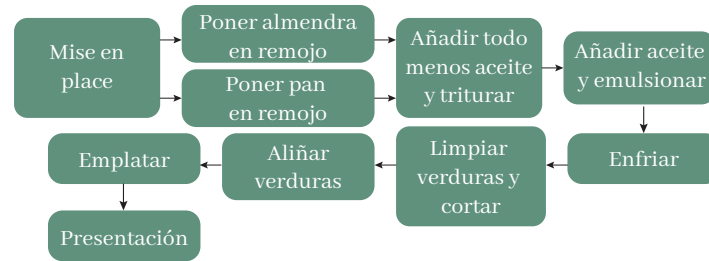
4. Elaboración:

1. Poner en un vaso medidor las almendras, el agua donde las hemos dejado en remojo, el pan escurrido, el ajo, el vinagre y la sal. Añadir 150 ml de agua muy fría (o el doble si no las hemos dejado en remojo).
2. Triturar a máxima potencia con una batidora de mano hasta que todo esté bien fino. Sin apagar la batidora incorporar poco a poco el aceite, ayudando a que emulsione.
3. Emulsionar, colar y dejar enfriar en la nevera.
4. Mientras el ajo blanco se enfría, lavar el tomate y el pimiento. Pelar la cebolla y cortar todas en brunoise.
5. Añadir todas las verduras a un bol y agregar sal, aceite y vinagre al gusto. Remover y guardar en frío para que macere. Antes de servir volver a remover.
6. Para emplatar, colocar pequeños montones de la picada en el plato, luego, con ayuda de una jarra verter el ajo blanco.

5. Conservación:

- Conservar en nevera en un recipiente hermético durante 2-3 días como máximo.
- Guardar la picada en un recipiente a parte.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en almendras aporta proteínas y minerales por lo que forma parte del grupo III de alimentos, los formadores.

¡Cuidado con!:

- Su principal ingrediente es un fruto seco, uno de los 14 alérgenos principales.
- Es importante la conservación del frío. Una vez servido volver a dejar en frío para que no pierda temperatura.
- Cuidado con la contaminación cruzada, usar utensilios limpios y lavarse las manos.

Curiosidades:

- Aunque aquí se ha usado tomate, pimiento y cebolla, al tratarse en su gran mayoría de un fruto seco, puede combinarse con muchas otras verduras, incluso con frutas, carnes y pescados.
- En España, más concretamente en el sur, el ajoblanco se prepara de manera diferente en cada casa. En algunas lo hacen más espeso para untar sobre el pan y en otras lo dejan muy líquido para tomarlo en vaso.
- Es un gran regulador del azúcar en sangre, siendo uno de los alimentos que más se están utilizando para prevenir y tratar la diabetes.
- Antes, cuando no había batidoras de mano ni nada parecido, se preparaba con mortero.

Glosario:

- Remojar: Mantener en agua, durante un cierto espacio de tiempo algunos alimentos (como las legumbres), antes de consumirlos o cocinarlos.
- Fino: Delgado, de poco espesor.
- Incorporar: Unir una cosa a otra para que haga un todo con ellas.
- Emulsión: Dispersión de un líquido en otro no miscible con él.

Arroz salteado con dátiles y pollo



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Cocer correctamente arroz blanco suelto.
- Saltear ingredientes manteniendo textura y sabor.
- Combinar sabores dulces (dátiles) con salados (pollo).

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 350 g. de arroz blanco.- 400 g. de pechuga de pollo en cubos.- 6-8 dátiles sin hueso, picados en trozos medianos.- 1 cebolla grande, picada. | <ul style="list-style-type: none">- 3 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal.- Sal y pimienta al gusto.- 750 ml. de caldo para cocer el arroz.- 50 g. de queso (opcional) |
|---|--|

2. Número de raciones:

4 raciones

3. Preelaboración:

- Lavar el arroz hasta que el agua salga clara.
- Cortar el pollo en dados uniformes, salpimentar y dorar.
- Picar la cebolla y los dátiles.
- Calentar el caldo para la cocción del arroz.

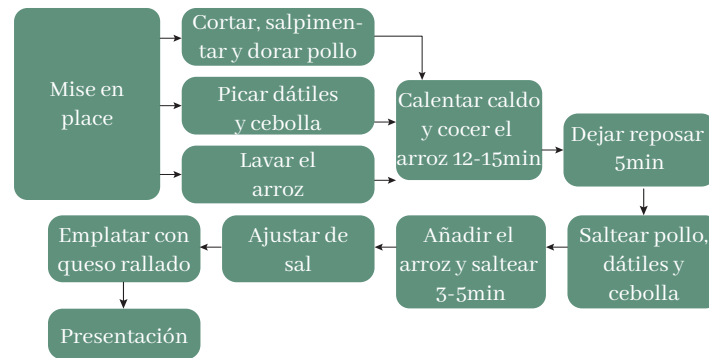
4. Elaboración:

1. Cocer el arroz: Poner el arroz y el agua/caldo en una olla durante 12-15 minutos. Dejar reposar 5 minutos y airear con un tenedor. Reservar.
2. Saltear el pollo: Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén amplia. Dorar el pollo por todos los lados. Retirar y reservar.
3. Sofreír aromáticos: En la misma sartén, añadir 1 cucharada más de aceite. Rehogar la cebolla hasta que esté tierna.
4. Añadir los dátiles: Agregar los dátiles y saltearlos para que se caramelicen ligeramente.
5. Integrar todo: Volver a incorporar el pollo. Añadir el arroz cocido y mezclar bien. Saltear 2- 3 minutos más.
6. Ajustar sal y pimienta.
7. Toque final: Añadir el queso por encima para decorar y un extra de sabor.

5. Conservación:

- Conservar en la nevera en recipiente hermético 3 días como máximo.
- Recalentar con una cucharada de agua para mantener la humedad y soltura de los ingredientes.
- Puede congelarse hasta 1 mes (los dátiles suelen quedar un poco más blandos después de descongelar).

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en arroz, pollo y dátiles aportan proteínas, hidratos de carbono y vitaminas por lo que forman parte del grupo III y V de alimentos formadores y reguladores.

¡Cuidado con!

- Cortar el pollo en dados manteniendo la tabla estable y utilizando cuchillo bien afilado para evitar resbalones.
- Lavarse las manos después de manipular el pollo crudo para evitar contaminación cruzada con el arroz u otros ingredientes.
- Posibles trazas de sulfitos presentes en algunos dátiles comerciales (según el etiquetado).

Glosario:

- Rehogar: Cocinar un ingrediente en grasa a fuego medio para ablandarlo sin dorarlo en exceso.
- Escurrir: Retirar el exceso de agua después de la cocción del arroz.

Berenjenas rellenas con lentejas y salsa de yogur



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Técnicas de asado de hortalizas enteras o mitades.
- Vaciado y aprovechamiento de la pulpa.
- Elaboración de rellenos vegetales.
- Gratinado y presentación.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 2 Berenjenas.- Aceite de oliva.- Sal y pimienta.- 1 cebolla.- 2 dientes de ajo.- ½ pimiento rojo o 1 pequeño. | <ul style="list-style-type: none">- 1 tomate maduro grande o 3 cucharadas de tomate triturado en conserva.- 250g de lentejas cocidas o 100 g de lentejas secas.- 1 cucharadita de comino en polvo. |
|--|--|

2. Número de raciones:

2 raciones.

3. Preelaboración:

- Lavar las berenjenas. Cortar a lo largo. Hacer incisiones (cuadrícula) en la carne.
- Picar cebolla, ajo, pimiento y tomate en brunoise.
- Tener las lentejas ya cocidas y escurridas.

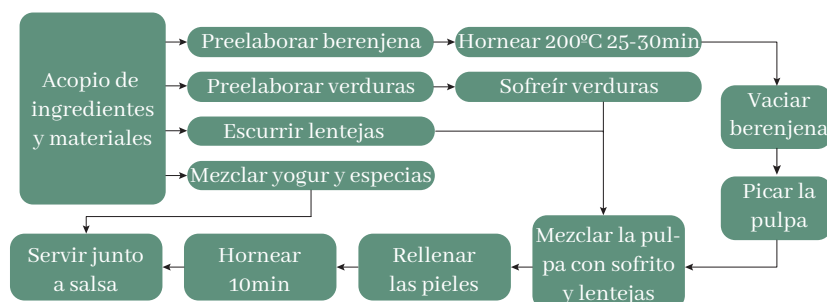
4. Elaboración:

1. Asado: rociar las berenjenas con aceite y sal. Hornear a 200°C durante 25-30 minutos.
2. Vaciado: Dejar templar y retirar la pulpa con una cuchara, reservando las pieles para rellenarlas después. Picar la pulpa.
3. Relleno: Sofreír cebolla y ajo. Añadir pimiento y luego el tomate. Incorporar la pulpa, las lentejas y el comino. Cocinar 5-7 minutos.
4. Salsa: Mezclar el yogur con comino, sal y perejil.
5. Montaje: Rellenar las pieles con la mezcla, gratinar en el horno 10 minutos y servir junto la salsa.

5. Conservación:

- Refrigerar el relleno y las pieles por separado si no se van a consumir al momento.
- Consumir en 48 horas.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en lentejas y yogur, aporta fibra, proteínas vegetales, hierro y calcio, por lo que forma parte del grupo III, Reguladores - Hortalizas, y el grupo II, Formadores - legumbres/lácteos.

¡Cuidado con!:

- **Riesgo térmico:** Uso de guantes o paños secos al manipular las bandejas del horno para evitar las quemaduras.
- **Higiene:** Lavar muy bien las berenjenas bajo el grifo antes de cortarlas, ya que la piel estará en contacto con el plato final.
- **Alérgenos:** Cuidado con el yogur, ya que contiene lácteos. Para versión vegana o intolerante, usar yogur de soja o coco.

Curiosidades:

- Las berenjenas absorben mucha grasa si se fríen. Al asarlas y vaciarlas después, conseguimos una textura melosa con mucho menos aceite, haciendo el plato más saludable.
- Se trata de un plato vegetariano completo.

Glosario:

- **Brunoise:** Corte de hortalizas en dados de 1-2 mm.
- **Templar:** Dejar que un producto baje su temperatura antes de manipularlo.
- **Gratinar:** Tostar la capa superior de un preparado en el horno fuerte o salamandra.
- **Sofreír:** Freír un poco o ligeramente algo.

Empanadas de pollo



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Técnicas de amasado y estirado de masas tradicionales.
- Corte y preelaboración del pollo para rellenos jugosos.
- Elaboración de un ahogado aromático.
- Técnicas de sellado, repulgado y fritura.
- Control de temperaturas, higiene y manipulación de alimentos con rellenos cárnicos.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

Para la masa:

- 500 g. de harina de trigo.
- 100 g. de mantequilla u 80 ml. de aceite de girasol.
- 200ml. de agua tibia.
- 1 cucharadita de sal.

Para el relleno:

- 250 g. de pollo cocido y picado.
- 2 cebollas medianas picadas.
- 1 patata mediana cortada en cubos 1 cm.

- 1 huevo duro troceado en 8 porciones.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- 1 cucharadita de comino.
- ½ taza de caldo de pollo.
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil, cilantro y orégano.

Para freír:

- Abundante aceite de girasol.

2. Número de raciones:

12 a 15 empanadas.

3. Preelaboración:

- Cocer el pollo y deshilarlo.
- Cocer los huevos, pelarlos y picarlos en 8 trozos.
- Cortar la patata en cubos y cocerla en agua hirviendo. Reservar una vez esté lista.
- Preparar la masa mezclando la harina, la mantequilla, el agua y la sal.
- Dejar reposar la masa 20 - 30 minutos.

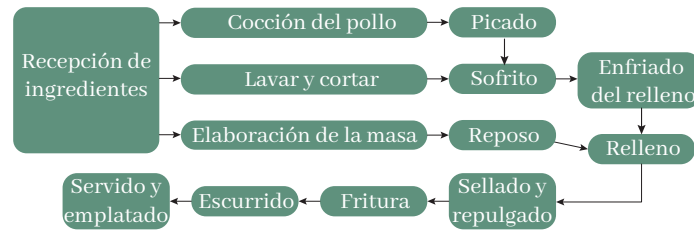
4. Elaboración:

1. Preparar el sofrito: sofreír la cebolla con el aceite, añadir, cúrcuma, comino, perejil, cilantro, orégano, sal y pimienta.
2. Incorporar el pollo picado y la patata cocida. Mezclar y añadir un poco de caldo para que quede jugoso.
3. Formar la masa en bolitas y estirarlas con rodillo formando círculos.
4. Rellenar cada círculo con el sofrito y colocar en el centro un trocito de huevo duro.
5. Cerrar la empanada y hacer un repulgado trenzado.
6. Freír en aceite caliente (170-180 °C) hasta dorar.
7. Escurrir en papel absorbente y servir caliente.

5. Conservación:

- Refrigeradas (relleno cocinado y manipuladas correctamente): hasta 48 horas.
- Congeladas sin freír: hasta 3 meses.
- Una vez fritas, consumirlas en el mismo día para mantener la textura.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne aporta proteínas de calidad por lo que forma parte del grupo III de alimentos formadores.

¡Cuidado con!:

- Seguridad alimentaria: Mantener el relleno bien refrigerado para evitar proliferación bacteriana.
- Fritura segura: No superar los 180 °C para evitar quemaduras o incendios.
- Alérgenos: Contiene gluten, huevo y puede contener trazas de lácteos si se usa mantequilla o queso.

Curiosidades:

- La pimienta es rica en potasio, calcio, magnesio, hierro y vitaminas k,C, B (B1, B2, B3, B6). La cúrcuma, el comino y la pimienta ayudan a quitar los gases del estómago, por ende estas tres especias son digestivas.

Glosario:

- Repulgar: Técnica de doblar y trenzar los bordes de una empanada para sellar.
- Escurrir: Retirar exceso de aceite después de la fritura.
- Amasar: Trabajar la masa hasta que quede homogénea y elástica.

Estofado de ternera con miel, pasas y canela



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Técnicas de estofado (cocción lenta y prolongada).
- Sellado de carnes (dorado y retención de jugos).
- Equilibrio de sabores en cocina salada utilizando especias dulces.
- Organización de ingredientes (Mise en place).

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 1 kg. de carne de ternera.- 2 cebollas grandes.- 1 patata.- 1 zanahoria.- 3 cucharadas de miel. | <ul style="list-style-type: none">- 250 ml. de fondo de carne o agua.- 100 g. de pasas.- 1 cucharadita de canela en polvo.- 3 cucharadas de aceite de oliva.- Sal y pimienta al gusto. |
|---|--|

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Pelar y cortar las cebollas en juliana.
- Lavar las pasas y escurrir.
- Cortar la carne en trozos grandes.
- Salpimentar los trozos de carne, asegurando que estén bien cubiertos.

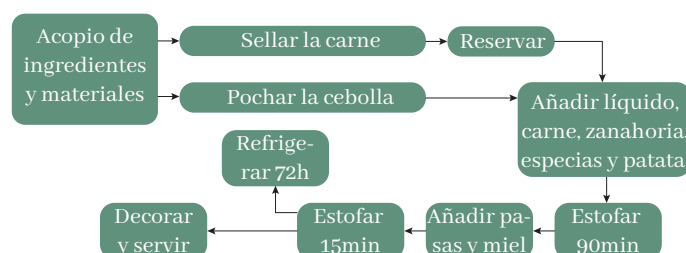
4. Elaboración:

1. Dorado: Calentar el aceite en una cazuela amplia a fuego medio-alto por todos lados y reservar.
2. Sofrito: En la misma cazuela, pochar la cebolla a fuego medio-bajo hasta que esté transparente y ligeramente dorada.
3. Integración: Reincorporar la carne. Añadir la miel, la canela y el caldo o agua. Mezclar y llevar a ebullición.
4. Estofado: Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente. Vigilar el líquido y corregir en caso de que se reduzca demasiado.
5. Acabado: 15 minutos antes de terminar, añadir las pasas para que se hidraten. Rectificar de sal y pimienta.

5. Conservación:

- Refrigerado en un recipiente (3-4 días).

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne aporta un alto valor en proteínas, por lo que forma parte del grupo II de alimentos energéticos.

¡Cuidado con!:

- **Riesgo térmico:** Precaución con las salpicaduras de aceite al dorar la carne, ya que puede contener agua en la superficie.
- **Seguridad alimentaria:** Evitar la contaminación cruzada utilizando tablas diferentes para la carne cruda y las verduras, o lavando y desinfectando entre usos.
- **Alérgenos:** Comprobar que el caldo no contenga trazas de gluten u otros alérgenos en caso de que sea industrial.

Curiosidades:

- Este tipo de preparación, que combina carne con frutas secas y miel, es herencia de la cocina andalusí y del Magreb, donde el contraste dulce-salado es muy apreciado. Originalmente se prepara con camello en zonas desérticas por ser una carne resistente que requiere de una cocción lenta.
- La miel y pasas aportan azúcares simples, es decir, energía rápida.

Glosario:

- **Estofar:** Cocinar un género en un recipiente cerrado, con poco líquido y a fuego lento para que se haga en su propio jugo.
- **Juliana:** Tipo de corte en tiras finas y alargadas.
- **Mise en place:** Recopilación y organización de todos los ingredientes.
- **Ebullición:** Cuando un líquido se calienta hasta el punto de que se convierte rápidamente en gas o vapor, produciendo burbujas.

Gachillas dulces



Con esta recetas vas a aprender y/o practicar:

- Realizar una crema sedosa y ligera en boca.
- Infundonar aceite.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 100 g. de harina.- 120 g. de azúcar.- 1 litro de leche.- Peladura de limón.- 75 g. de aceite de oliva. | <ul style="list-style-type: none">- 3 cucharadas de anís en grano (o alguna especia aromática).- Canela en polvo.- Picatostes (opcional). |
|--|---|

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Mise en place.

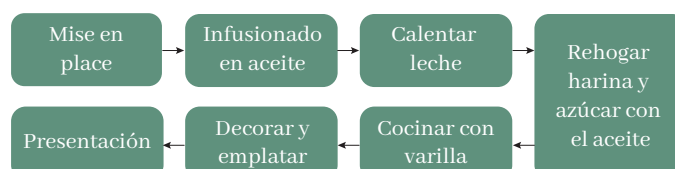
4. Elaboración:

1. Calentar el aceite en un cazo a fuego bajo con la peladura de limón y el anís, sin que llegue a tomar mucha temperatura. Pasado un minuto, retirar del fuego, tapar y dejar reposar 5 minutos.
2. Mientras el aceite está infusionado, calentar la leche en un cazo.
3. Colar el aceite, reservando un poco del anís. En el mismo cazo que se usa para infusionar, hacer un roux claro con el aceite, la harina y el azúcar.
4. Añadir el anís y un par de cazos de leche. Remover hasta que la leche esté integrada. Repetir el proceso hasta que no quede más leche.
5. Cuando no haya leche, dejar cocer un poco más hasta que tenga la textura deseada.
6. Terminar con canela en polvo, también se puede añadir unos picatostes.

5. Conservación.

- En nevera por 2-3 días, si lleva leche fresca no debe estar más de 2 días.
- Se pueden congelar, pero cambiará su textura.

6. Diagrama de flujo.



Aporte nutricional:

La leche, por su contenido en proteínas, calcio y otros minerales esenciales, pertenece al Grupo I de la rueda de los alimentos, el de los alimentos formadores.

¡Cuidado con!

- Cuidado con la contaminación cruzada. Usar utensilios limpios y lavarse las manos.

- La receta tiene 2 de los principales alérgenos: lactosa y gluten. Hay que avisar a las personas que vayan a comerlo.
- Cuidado al colar el aceite y al remover la leche con la harina, puede saltar y producir quemaduras.

Curiosidades:

- Es una receta sencilla pero versátil, se puede cambiar ingredientes, como las especias, el cítrico o la leche. También se puede tostar la harina para que nos dé más sabor.
- Aunque aquí se han hecho dulces, si en vez de azúcar se agrega sal y pimentón se pueden hacer saladas, acompañándolas con carne.

Glosario:

- Infusionar: Extraer el sabor, aroma o propiedades de un ingrediente sólido introduciéndolo en un líquido caliente o templado durante un tiempo determinado.
- Reposar: Permanecer un tiempo sin ser movido, tras haber sido cocinado, mientras adquiere la consistencia debida o se mezclan adecuadamente los sabores de sus ingredientes.
- Roux: Mezcla cocinada de grasa (generalmente mantequilla) y harina.
- Picatoste: Rebanada pequeña de pan tostada con manteca o frita en una grasa.
- Colar: Separar los elementos sólidos de un líquido haciéndolo pasar por un colador, tamiz o tela fina.

Hummus

con crudités de zanahoria



Con esta receta vas a aprender y/o practicar:

- El control de textura.
- La importancia del remojo y cocción del garbanzo.
- La correcta emulsión.

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 400 g. de garbanzos.- 1 diente de ajo.- 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.- 1 cucharadita de comino molido.- Zumo de 1 limón. | <ul style="list-style-type: none">- Sal al gusto.- 2-4 cucharadas de agua (para ajustar la textura).- Un chorrito de aceite de oliva (para terminar).- 2 zanahorias. |
|--|---|

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Dejar los garbanzos en remojo día antes de utilizar.
- Cocer una hora y media.
- Reservar un poco de agua de la cocción.
- Pelar el diente de ajo, retirar el germen.
- Exprimir el limón.
- Pelar zanahorias y cortarlas en bastones.

4. Elaboración .

1. Verter los alimentos en un vaso de batidora (garbanzos, ajo, zumo de limón, comino y sal).
2. Triturar durante 1-2 minutos.
3. Incorporar un poco de agua de la cocción para obtener una textura más suave y cremosa.
4. Añadir el aceite de oliva mientras se está triturando.
5. Ajustar sal, limón y comino al gusto.

5. Conservación.

- Guardar el hummus en un recipiente hermético en la nevera.
- Si no se modifica la cadena de frío aguanta entre 3-4 días.
- Se puede congelar hasta 3 meses.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración a base de garbanzos aporta sobre todo hidratos de carbono complejos, proteínas vegetales y fibra, por lo que forma parte del Grupo III de alimentos formadores. También por su contenido de zanahoria aporta vitaminas por lo que forma parte del grupo V de alimentos reguladores.

¡Cuidado con!:

- Cuidado con la cocción para asegurar que estén tiernos y eliminar bacterias o microorganismos.
- Cuidado con el control de temperatura. Hay que refrigerarlo rápidamente y mantenerlo por debajo de 4 °C para prevenir la proliferación bacteriana. Consumir la preparación en un máximo de 48-72 horas.
- Cuidado con la manipulación segura, usar utensilios adecuados para triturar y evitar cortes o accidentes.
- Cuidado con el uso de procesadores o batidoras.

Curiosidades:

- Versatilidad: Esta versión sin tahini es ideal para personas con alergia al sésamo o para quienes buscan un hummus más ligero y con menos grasas, manteniendo un alto aporte de fibra y proteínas vegetales.
- Beneficios: La combinación de garbanzos y zanahoria aporta una buena cantidad de fibra soluble e insoluble, que ayuda a la digestión y favorece el tránsito intestinal.
- Popularidad: El hummus es uno de los platos de legumbres más consumidos en todo el mundo, y sus variantes vegetarianas y veganas están ganando cada vez más popularidad gracias a la demanda de platos saludables y sostenibles.

Glosario:

- Emulsionar: Mezclar ingredientes líquidos y sólidos para obtener una textura cremosa y uniforme.
- Ajustar: Modificar la textura o el sabor agregando líquido, sal o limón según convenga.

Lentejas salteadas con verdura caramelizada y frutos secos



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Control del punto de cocción de legumbres.
- Técnicas de caramelización de verduras (reacción lenta de azúcares).
- Reducción de salsas.
- Tostado de frutos secos

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 120 g. de lentejas.- 1 cebolla mediana.- ½ pimiento verde.- ½ zanahoria.- 1 tomate maduro.- Aceite de oliva. | <ul style="list-style-type: none">- 1 cucharadita de mantequilla.- 1 cucharadita de azúcar.- Almendras o pistachos.- Especias: cúrcuma, pimienta negra y sal.- 250 ml de agua. |
|---|--|

2. Número de raciones:

2 raciones.

3. Preelaboración:

- Lavar las lentejas.
- Picar cebolla, pimiento y tomate en brunoise.
- Cortar zanahoria en bastones finos.
- Triturar los frutos secos en trozos grandes.

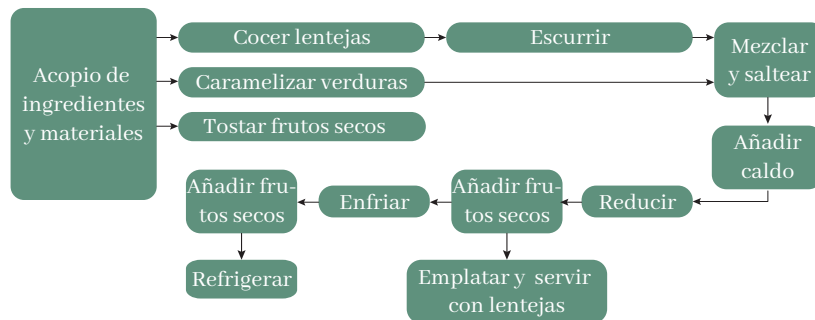
4. Elaboración:

1. Cocción legumbre: Cocinar lentejas con agua, sal y cúrcuma entre 25-30 minutos. Escurrir y reservar el líquido de cocción.
2. Caramelizar: Derretir la mantequilla y el azúcar en la sartén. Añadir cebolla y dorar lentamente. Añadir pimiento, zanahoria y tomate. Cocinar hasta que estén brillantes y blandas.
3. Salteado: Añadir las lentejas cocidas a la sartén y un chorrito de líquido de cocción. Saltear para integrar.
4. Reducir: Dejar evaporar el exceso de líquido hasta obtener una textura jugosa.
5. Toque final: Tostar los frutos secos en una sartén seca y añadir al final para aportar una textura crujiente.

5. Conservación:

- Se conserva refrigerado en un taper hermético hasta 48 horas. Calentar suavemente antes de ingerirlo.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en lentejas y frutos secos, aporta hierro, fibra y grasas saludables. La vitamina C de las verduras (pimiento y tomate) ayuda a fijar el hierro vegetal. Pertenecen a los grupos II (Formadores) y III (Reguladores).

¡Cuidado con!:

- El azúcar caramelizado alcanza temperaturas superiores al agua hirviendo y se adhiere a la piel. Manipular con precaución extrema.
- Si se usan frutos secos crudos asegurarse de que no tengan moho visible antes de tostarlos.
- Frutos secos (almendras/pistachos). Son alimentos que deben aparecer en la carta de alérgenos.

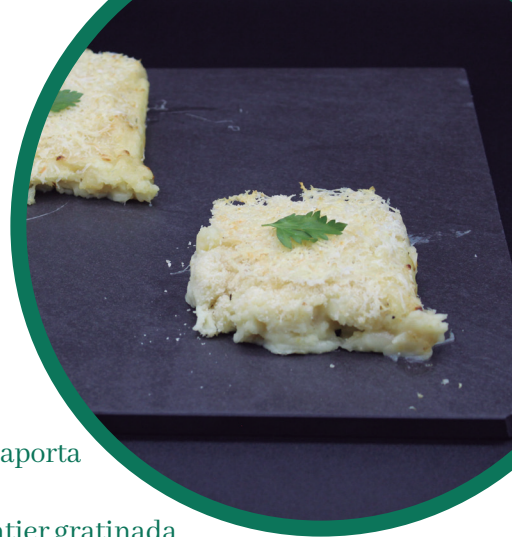
Curiosidades:

- El hierro de origen vegetal es difícil de absorber por el cuerpo humano. Sin embargo, si se consume junto a alimentos ricos en Vitamina C (como el pimiento de esta receta) o el ácido cítrico (como un limón), la absorción se multiplica.

Glosario:

- Reducir: Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación, consiguiendo que espese y concentre su sabor.
- Saltear: Cocinar un alimento a fuego vivo en poca grasa, con movimientos rápidos de la sartén para que no se pegue.
- Caramelizar: En el caso de la cebolla, oxidar los azúcares naturales mediante calor suave hasta obtener un color marrón y sabor dulce.

Parmentier de patata y manzana



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Realizar un puré de patata al estilo francés, con un toque dulce que aporta la manzana y el azúcar.
- A trabajar con las texturas que aporta el queso en dados y la parmentier gratinada en el horno.

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Patata: 500 g.- Sal.- Leche: 60 ml.- Mantequilla: 20 g /100 g.- Agua de cocción: 20 ml.- Pimienta blanca molida.- Nuez moscada (opcional). | <ul style="list-style-type: none">- Manzana: 250 g.- Queso de cabra/oveja: 120 g.- Medio zumo de limón exprimido.- Tomillo: 1 cucharadita.- Pan rallado: 100 g.- Queso rallado: 100 g.- Azúcar: 30 g. |
|--|---|

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Pelar y cortar las patatas en dados.
- Reunir todos los ingredientes (mise en place).
- Poner a calentar agua en una olla.

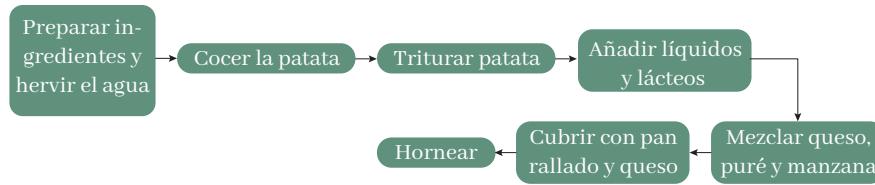
4. Elaboración:

1. Hervir las patatas en agua con sal unos 15 minutos o hasta que queden tiernas.
2. Triturar las patatas con un pasapuré o un tenedor.
3. Añadir la mantequilla, la leche, el agua de la cocción y las especias y mezclar el puré hasta integrar los ingredientes.
4. Cortar y pelar las manzanas, saltear las manzanas con la mantequilla, el tomillo, el azúcar y el limón.
5. Cortar el queso en dados.
6. Mezclar el puré, la manzana salteada y el queso. Pasar la masa a una bandeja metálica y añadir una fina capa de pan rallado con el queso por encima del puré. Hornear a 180 ° C.
7. Servir.

5. Conservación:

- Conservar en un recipiente limpio y seco máximo durante tres días en cámara frigorífica entre 2 y 5° C.
- En caso de congelar la parmentier, hacerlo en un recipiente hermético a una temperatura inferior a -18° C durante un periodo máximo de dos a tres meses.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración por su contenido en patata aporta una gran cantidad de hidratos de carbono por lo que forma parte del grupo I de alimentos energéticos.

¡Cuidado con!:

- La receta contiene alérgenos tales como lactosa y gluten.
- Una vez realizada la receta consumir al momento. En caso de no ser consumida, enfriar en cámara frigorífica por debajo de 5°C.

Curiosidades:

- Esta receta es ideal como guarnición para todo tipo de carnes. Se puede prescindir del uso del horno.
- Es posible cambiar el queso, cambiar manzanas por peras, etc.
- Integrar: Unir partes para formar un todo completo, incorporar a alguien o algo para que forme parte de un grupo.
- Saltear: Sofreír alimento rápidamente a fuego alto con poca grasa, haciendo movimientos constantes para que se dore por fuera pero quede tierno por dentro.

Glosario:

- Integrar: Unir partes para formar un todo completo, incorporar a alguien o algo para que forme parte de un grupo.
- Saltear: Sofreír alimento rápidamente a fuego alto con poca grasa, haciendo movimientos constantes para que se dore por fuera pero quede tierno por dentro.

Pastela de pollo

Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Cortar verdura.
- Deshilachar y limpiar carne.
- Usar masa filo.
- Montar y cocinar una pastela.



Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

Grasas:

- Mantequilla para el sofrito: 50 g.
- Aceite de oliva: 30 ml.
- Mantequilla para la masa filo: 30 g.

Otros:

- Caldo de pollo: 500 ml.
- Almendras: 125 g.
- Azúcar glas para las almendras: 20 g.
- Huevos: 3 und.
- Miel: 15 g.
- Masa filo: 200 gr o 6 hojas de 45x35 cm.
- Mantequilla para la masa filo: 30 g.
- Azúcar glas: 20 g.
- Pollo: 750 g.
- Sal: cantidad suficiente.

Verduras:

- Cebolla: 2 und.
- Perejil fresco: 30 g.
- Cilantro fresco: 15 g.
- Dientes de ajo: 2 und.

Especias:

- Pimienta negra molida: 1 g.
- Cúrcuma: ½ cucharilla.
- Comino molido: ½ cucharilla.
- Jengibre en polvo: 1 cucharilla.
- Canela: 1 rama.
- Azafrán (opcional): Unas 20 hebras.
- Laurel: tres hojas.
- Canela en polvo: media cucharadita.

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Cortar en brunoise la cebolla, el perejil fresco descartando las partes más duras del tallo y el cilantro.
- Limpiar la carne de pollo si fuese necesario, descartar huesos, tendones y opcionalmente la piel.
- Reúne todos los ingredientes necesarios en tu mesa de trabajo para trabajar cómodamente.

4. Elaboración:

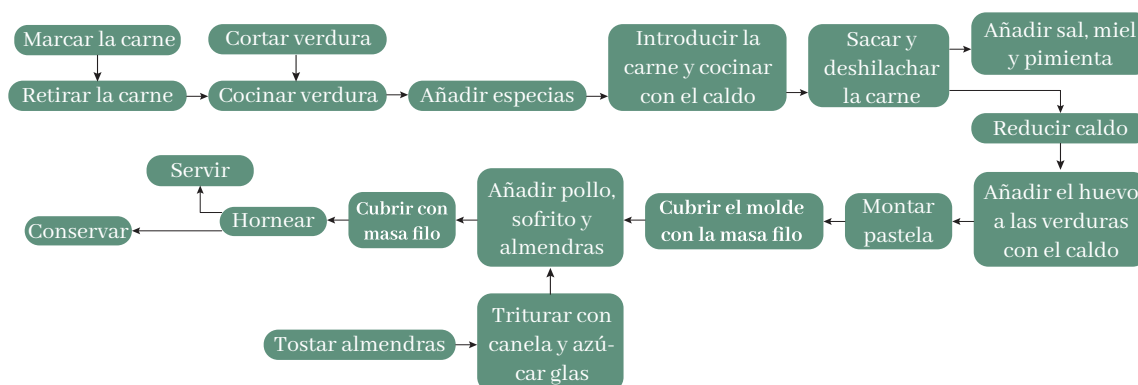
1. En una cacerola calentar el aceite de oliva a fuego medio alto y dorar la carne del pollo por todos sus lados. Una vez dorado, retirar el pollo de la cacerola.
2. En la misma cacerola añadir la cebolla y el ajo picado con una pizca de sal y pimienta negra molida, mezclar y sofreír la cebolla unos 15 minutos, hasta que esté ligeramente caramelizada.
3. Añadir la cúrcuma, el comino molido, el jengibre en polvo, la rama de canela y la mantequilla, sofreír a fuego medio 5 minutos.
4. Devolver a la cacerola el pollo con sus jugos y 500 ml de caldo de pollo. Añadir tres hojas de laurel. Hervir el pollo con la cacerola tapada 20 minutos.
5. Tostar las almendras a fuego medio en una sartén, sin quemarlas.
6. Triturar las almendras con un procesador de alimentos o un mortero junto con el azúcar glas y la canela en polvo.
7. Sacar el pollo de la cacerola una vez pasados los 20 minutos, añadir el caldo de la cacerola, el cilantro y el perejil picado y dejar reducir hasta que quede el sofrito de la cebolla con muy poco líquido.
8. Mezclar los huevos y añadir al sofrito de la cacerola poco a poco y cocinar a fuego medio durante 3 minutos. Una vez listo, traspasar a un bol y dejar enfriar.

9. Deshilachar la carne de pollo y mezclar la carne con una cucharada de miel. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
10. En un molde de tu preferencia, pero de un tamaño no inferior a 20 cm, pintar el molde con mantequilla fundida y cubrir el molde con dos hojas de filo superpuestas saliendo sus extremos del molde para poder cubrir después la pastela. Volver a pintar con mantequilla fundida, poner la primera capa que será el pollo de manera extendida, poner encima el sofrito de la verdura de manera uniforme, y por último las almendras. Finalmente cerrar las hojas hacia el centro, untar mantequilla para que mantenga la forma.
11. Sobre la mesa poner dos hojas de filo de manera superpuesta formando un rectángulo, desmoldar la pastela en el centro, doblar las hojas para cubrir la pastela y pegar con mantequilla fundida.
12. Pasar la pastela a un plato y repetir el proceso, volver a envolver la pastela con dos hojas de masa filo y pegar con mantequilla.
13. Pasar la pastela a un bandeja y pintar toda la superficie de la pastela con mantequilla . Pre calentar el horno a 200 °C y hornear 30 minutos hasta que dore (el tiempo puede variar, para ello revisar el horno cada pocos minutos).
14. Dejar enfriar a temperatura ambiente y espolvorear con azúcar glas.

5. Conservación:

- Conservar en un recipiente limpio y seco, en cámara frigorífica entre 2 y 5º C, máximo tres días.
- En caso de congelar la pastela, hacerlo en un recipiente hermético a una temperatura inferior a -18º C, durante un periodo máximo de 2 a tres meses.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne de pollo, aporta una gran fuente de proteínas por lo que forma parte del grupo III de alimentos formadores.

¡Cuidado con!:

- La receta contiene alérgenos como gluten, lácteos, huevo y frutos con cáscara.
- Conservar el pollo crudo siempre refrigerado antes de ser cocinado.
- Mantener la pastela en el horno mínimo 10 minutos para cocinar bien todo.
- Tener cuidado a la hora de hornear la pastela para que no se queme en el horno.
- Limpiar la cocina después de cortar alimentos diferentes, verduras, carnes, pescados, etc.

Curiosidades:

- Se cree que su origen está en Al-Ándalus (actual España y Portugal) y que fue llevada al norte de África por los moriscos expulsados en el siglo XV, aunque hay debate sobre esta teoría.
- Su característica más distintiva es la combinación de ingredientes salados como la carne de ave y cebolla con otros dulces como almendras, dátiles, azúcar y canela.
- La masa filo se puede elaborar de manera propia.
- Se pueden añadir ingredientes como pasas, dátiles y otros tipos de fruta seca, así como

sustituir o quitar algunos alimentos de la receta.

Glosario:

- Brunoise: Técnica de corte culinaria de origen francés que consiste en cortar alimentos, especialmente verduras, en pequeños cubos uniformes de entre 1 y 3 mm de lado.
- Deshilachar: Desmenuzar en hebras finas.
- Superponer: Añadir algo o ponerlo encima de otra cosa.
- Espolvorear: Esparcir una sustancia en polvo sobre algo.
- Azúcar glas: Azúcar blanca pulverizada.
- Hermético: Que se cierra de tal modo que no deja pasar el aire u otros fluidos.

Pizza

con masa de coliflor



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Cómo preparar una base de “pizza” usando verduras.
- Cómo rallar, escurrir y compactar vegetales para formar masas.
- Cómo hornear una base ligera y nutritiva.
- Cómo improvisar toppings con ingredientes disponibles.

Prepárate y... ¡A cocinar!

1. Ingredientes:

Para la base:

- 1 coliflor mediana.
- 1 huevo.
- 2-3 cucharadas de harina o pan rallado (opcional, para dar consistencia).
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de orégano (u otra hierba disponible).

Para la cobertura (puedes adaptar según disponibilidad):

- 3 cucharadas de salsa de tomate.
- Queso rallado o en trozos.
- Verduras picadas (pimiento, cebolla, tomate, etc).
- Aceite (opcional).

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Lavar la coliflor.
- Quitar hojas y tallos duros.
- Rallar la coliflor o triturar hasta obtener “granos” finos.
- Secar la coliflor en el microondas unos 7-10 minutos.
- Poner la coliflor rallada en un paño limpio y escurrir bien para quitar el exceso de agua.

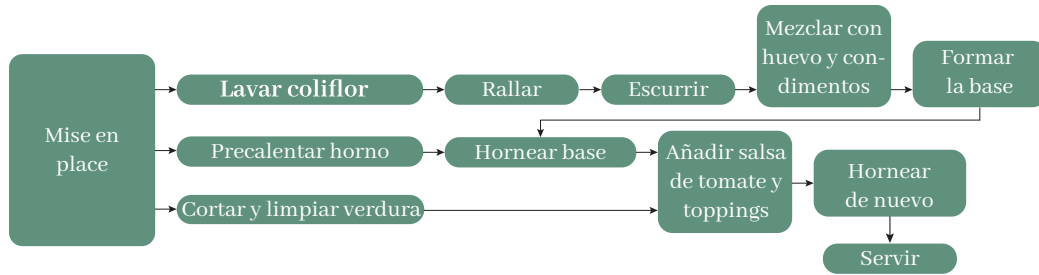
4. Elaboración:

1. Colocar la coliflor escurrida en un bol y mezclarla con huevo, la sal, el orégano y, si hace falta, un poco de pan rallado o harina para que la masa quede más unida.
2. Extender la mezcla sobre una bandeja con papel de horno o untada con aceite. Formar un círculo o una forma rectangular, dejando la masa compacta y fina.
3. Hornear unos 15-20 minutos hasta que la base esté firme y ligeramente dorada.
4. Sacar la base del horno y añadir la salsa de tomate, el queso y las verduras.
5. Volver a hornear 10 minutos más, hasta que el queso se derrita y los ingredientes se calienten.
6. Sacar del horno, dejar reposar un par de minutos y cortar.

5. Conservación:

- Guardar en un recipiente cerrado en la nevera hasta 48 horas.
- También se puede congelar la base ya horneada sin toppings, separada con papel, hasta un mes.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en coliflor, aporta fibra, vitaminas y minerales, por lo que forma parte del grupo de alimentos reguladores. Además, al llevar huevo y algo de queso, añade proteínas, contribuyendo al grupo de alimentos formadores.

¡Cuidado con!:

- Horno caliente: Usar guantes o paños gruesos para evitar quemaduras al meter o sacar la bandeja.
- Ecurrir de coliflor: Asegurarse de que el paño esté limpio para evitar contaminación.
- Alérgenos: Esta receta contiene huevo y puede contener lácteos si se usa queso.

Curiosidades:

- La base de coliflor es una alternativa muy usada cuando no hay harina o cuando se busca una pizza más ligera.
- En muchos lugares del mundo se utiliza este método para aprovechar verduras y reducir el uso de cereales.
- Al escurrir la coliflor se consigue una masa más firme, parecida a la textura del pan fino.

Glosario:

- Rallar: Pasar un alimento por un rallador para obtener trozos pequeños.
- Ecurrir: Quitar el agua presionando con un paño o colador.
- Hornear: Cocinar alimentos dentro del horno con calor seco.
- Compactar: Apretar una mezcla para que quede unida y no se deshaga.
- Mise en place: Preparación de elementos necesarios para la receta

Pollo

en salsa de almendras



Con esta receta vas a aprender y/o a practicar:

- Técnicas de salteado y control de la cocción del pollo para que quede jugoso.
- Cómo preparar una salsa equilibrada con ingredientes secos (almendras) y líquidos para aportar textura y sabor.
- La combinación de sabores entre frutos secos y carne, y la importancia del tostado para intensificar los aromas.

Prepárate y... ¡A cocinar!:

1. Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- 600 g. de pechuga de pollo (o muslos deshuesados) cortado en trozos.- 100 g. de almendras crudas o tostadas (puede usarse laminadas o enteras).- 1 cebolla mediana, picada fina.- 2 dientes de ajo picados. | <ul style="list-style-type: none">- 1 cucharada de aceite de oliva.- 1 cucharadita de azúcar moreno o miel.- 150 ml. de caldo de pollo o agua.- Sal y pimienta al gusto.- 1 cucharada de maicena (opcional, para espesar la salsa) |
|--|--|

2. Número de raciones:

4 raciones.

3. Preelaboración:

- Cortar la pechuga de pollo en trozos uniformes para que se cocinen de manera homogénea.
- Picar finamente la cebolla y el ajo para que se integren bien en la salsa y aporten sabor.
- Tostar ligeramente las almendras en una sartén seca a fuego medio para potenciar su aroma y sabor (o usar almendras ya tostadas).
- Preparar todos los ingredientes para tenerlos a mano y listos antes de comenzar la cocción (mise en place).
- Medir el aceite, salsa de soja y demás líquidos para agilizar la elaboración.

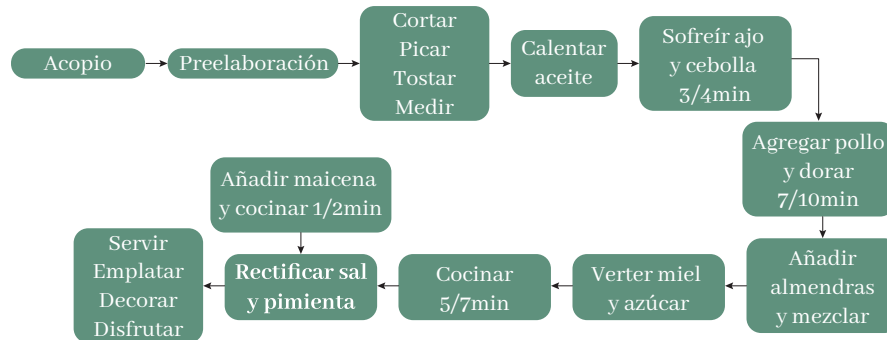
4. Elaboración:

1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añadir la cebolla y el ajo picados y sofreír unos 3-4 minutos hasta que estén transparentes y ligeramente dorados.
3. Incorporar los trozos de pollo y saltear hasta que estén dorados por todos lados y casi cocidos, unos 6-8 minutos.
4. Agregar las almendras tostadas y mezclar bien con el pollo y la cebolla.
5. Verter la salsa de soja, el azúcar moreno (o miel) y el caldo de pollo. Remover para integrar todos los ingredientes.
6. Dejar cocinar a fuego medio-bajo durante 5-7 minutos, para que el pollo termine de cocerse y la salsa se reduzca un poco.
7. Si se quiere una salsa más espesa, disolver la maicena en un poco de agua fría y añadirla a la sartén, cocinando 1-2 minutos más hasta que espese.
8. Rectificar sal y pimienta al gusto.
9. Servir caliente, decorado con cebollino o perejil picado si se desea.

5. Conservación:

- En frío: En recipiente hermético, dura hasta 2-3 días en refrigeración a 4 °C o menos.
- Congelación: En un recipiente cerrado, puede durar hasta 2 meses. Y para consumir descongelar en la nevera y calentar bien antes de servir.
- Se recomienda no dejar a temperatura ambiente más de 2 horas para evitar proliferación bacteriana.

6. Diagrama de flujo:



Aporte nutricional:

La elaboración, por su contenido en carne blanca y almendras (frutos secos), aporta principalmente proteínas de alto valor biológico, grasas saludables además de vitaminas forman parte del grupo III de alimentos formadores.

¡Cuidado con!

- Cuidado con las salpicaduras de aceite caliente durante el salteado para prevenir quemaduras.
- Cuidado con utilizar los mismos utensilios y tablas para cortar carne cruda y otros ingredientes, ya que habrá contaminación cruzada.
- Cuidado con las almendras, son frutos secos y es un alérgeno frecuente.

Curiosidades:

- Equilibrio dulce-salado: El uso de azúcar moreno o miel junto con las almendras crea un equilibrio perfecto entre sabores dulces y salados.
- Beneficios nutritivos: Combina proteínas magras de pollo con grasas saludables de las almendras, haciendo de este plato una opción nutritiva y energética.
- Textura contrastante: La combinación de la jugosidad del pollo con el toque crujiente de las almendras crea un contraste de texturas muy apreciado en la gastronomía.

Glosario:

- Reducir: Cocinar un líquido para que disminuya su volumen y se concentren los sabores.
- Tostar: Calentar un alimento seco para intensificar su sabor y aroma.
- Rectificar: Ajustar o corregir el sabor, añadiendo sal, pimienta u otros condimentos.

RINCÓN *de* APUNTES

CULINARIOS

