

BRAZO GITANO



-FICHA:

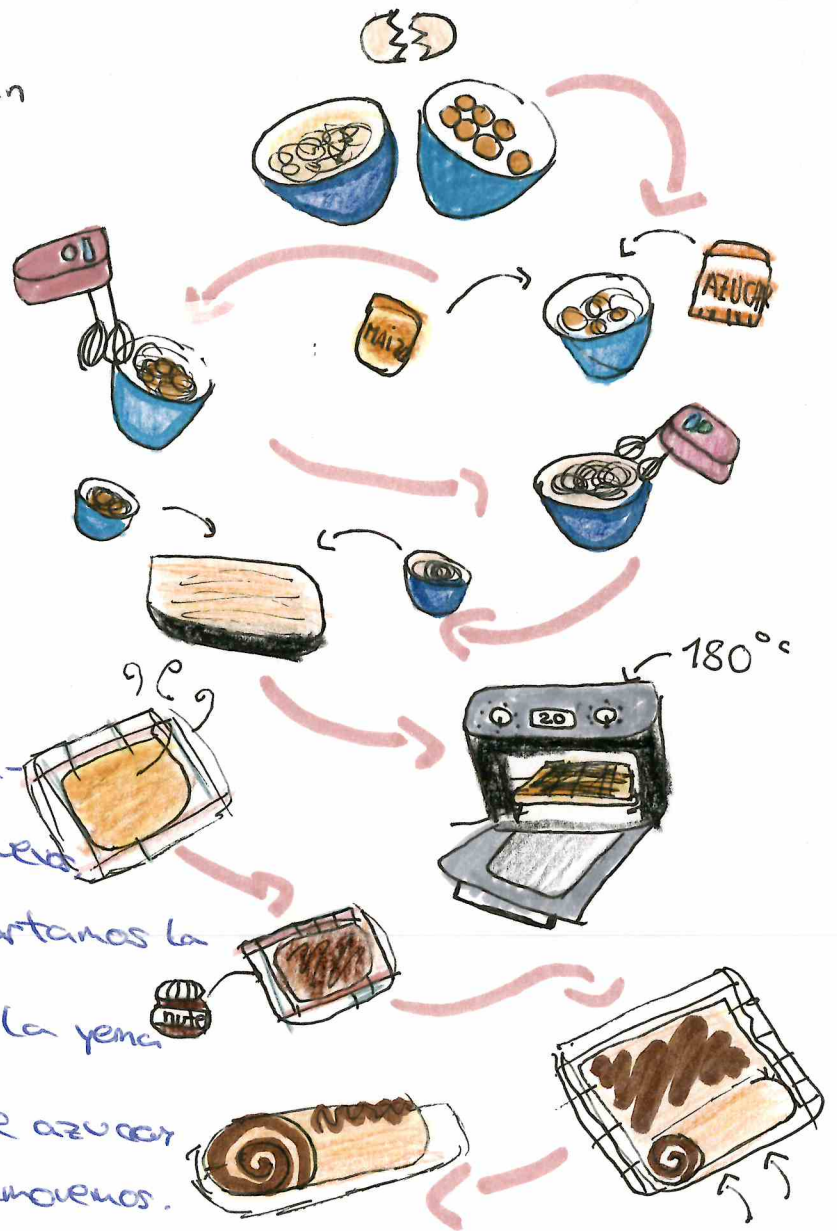
- Tiempo: 30 min - 45 min
- Dificultad: Baja
- Coste:

-INGREDIENTES:

- 100g de maizena
- 200g de azúcar
- 7 huevos.

-PREPARACIÓN:

Primero de todo separar en dos cuencos los 7 huevos la yema y la clara. Apartamos la clara y en el cuenco de la yema añadiremos los 200gr de azúcar y los 100g de maizena, y removemos. Luego subimos la clara hasta que este esponjosa, y lo mezclamos las dos mezclas (la de la clara y la yema). Para continuar ponemos en un molde y lo metemos al horno a 180° - 30 min. Cuando ~~este~~ este echo lo sacamos del horno y truco: tiramos la bandeja al suelo para que se despegue mejor. Después lo quitamos del molde a un "pario" y lo dejamos enfriar, una vez enfriado le añadimos el chocolate o relleno de lo que sea, y lo comenzamos a enrollar hasta que se aga un rollito y allí lo



ponez en un platito y lo decoras a tu gusto ya

COMER!!



-Historia

El brazo de gitano proviene de egipto pero lo trajeron a España y por eso se considera un postre español.

PANELLETS DE PISTACHO

Ingredientes

- 250g de pistachos crudos sin piel ni cáscara
- 75g de azúcar glas
- 2 huevos

Ficha

Dificultad: □□□□

Tiempo: 20' aprox + unas cuantas horas de reposo

Coste: 10€ máx.

Preparación:

1. Primero debes sumergir los pistachos en agua hirviendo durante 1 minuto, para quitarles la piel.
2. Separa los pistachos en dos grupos de 125g.
3. Ahora, bate uno de los grupos de pistachos hasta conseguir una harina.
4. Corta el otro grupo de pistachos en trocitos pequeños.
5. Mezcla los pistachos molidos con el azúcar glas.
6. A continuación agrega a la masa una clara de huevo y amasa hasta obtener una pasta homogénea.

7. Deja reposar la masa en un recipiente cerrado dentro de la nevera durante unas quantas horas o hasta el día siguiente.
8. Ahora, tienes que dividir la masa en 12 partes iguales y redondearlas hasta obtener 12 bolitas.
9. Pasa las bolitas por un huevo batido.
10. A continuación, rebozalas con los pistachos troceados, y después, colócalas en una bandeja forrada con papel de hornear.
11. Hornealas durante 5 o 6 min, ¡Cuidado! la parte de fuera puede quemarse rápido pero el huevo no debe quedar crudo.
12. Finalmente, deja que se enfrien, ¡y ya podrás disfrutarlos!

Historia

La verdadera historia de los panellets se desconoce pero como los originales son de almendra, apuntan a que eran unos dulces árabes que, probablemente se utilizaban como ofrendas para los difuntos o como pastel en algunas festividades. En la actualidad, son unos dulces típicos de Baleares, que se comen el 1 de noviembre, en la festividad de todos los santos.

Consejos

- Es mejor quitarles la piel a los pistachos en casa, ya que los que vienen pelados son mucho más caros.
- El peso de los pistachos es sin la cáscara dura.
- Los panellets están más buenos al punto (ni crudos ni quemados) y enfriados, pero no en la nevera (del tiempo).

BOLITAS DE COCO

FICHA

Tiempo de preparación: tres o cuatro horas.

Dificultad: media.

Coste: diez euros al Kilo.

Origen: Marruecos.

INGREDIENTES

500 gramos de harina.

225 gramos de azúcar.

1 sobre de azúcar vainillado.

200 mililitros de aceite de girasol.

3 huevos.

1 sobre de levadura química.

400 gramos de mermelada (cualquier mermelada sirve).

2 cucharadas de agua de azahar (está en el Mercadona).

350 gramos de coco rallado.

PREPARACIÓN

1. Mezclamos los ingredientes secos: la harina, el azúcar, el azúcar vainillado y la levadura química. Añadimos los huevos batidos y el aceite de girasol. Debe quedar una masa maleable pero suficientemente compacta para formar las bolitas de masa, si todavía estuviera líquida, añadiremos algo más de harina hasta lograr la textura deseada.

2. Una vez hecha la masa, formamos bolitas iguales (yo las peso para no equivocarme, las podéis hacer entre 10 y 15 gramos cada una).

3. Hacemos la bolita, la aplanamos por la base y la depositamos en una bandeja de horno con papel sulfurizado.
4. Una vez llena la bandeja cocemos en el horno precalentado a unos $170^{\circ}/190^{\circ}$ unos diez minutos. Retiramos cuando apenas están doradas.
5. Mezclamos la mermelada con el agua de azahar. Preparamos también el coco en un bol. Mojamos las pastas en la mermelada y luego rebozamos en el coco rallado. Las pastas al mojarlas en la mermelada pasarán de ser crujientes a estar muy blanditas.

HISTORIA

Este origen se viene atribuyendo tradicionalmente a sor Mónica de Jesús, monja concepcionista Franciscana que ingresó a mediados del siglo XVIII en el convento de la Santísima Trinidad y Purísima Concepción de Écija, conocido popularmente como "las Marroquises" sobrenombre alusivo al apellido de sus Fundadoras: las hermanas Luisa, Catalina, Ana y Francisca Marroquí. Esta religiosa singular ostentó el título de marquesa de Valdetorres.

CONSEJO

Te aconsejo comer los pastelitos acompañado de un té (si es el té que hacen los marroquis mejor).

RECETA TÍPICA DE MALLORCA

BACALAO A LA MALLORQUINA

- FICHA:

- Tiempo de preparación: 2h/2h y media
- Dificultad: media
- Coste: 15/35 €

- INGREDIENTES:

- 1 kilo de bacalao
- 1 paquete de espinacas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 o 4 patatas
- 1 tomate

3 personas

- 1 manojo de perejil
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce
- 2 vasos de vino blanco.

- HISTORIA/ORIGEN DE LA RECETA:

El bacalao a la mallorquina es una receta tradicional de Mallorca, en la cual, se combina la verdura y el pescado.

RECETA TÍPICA DE MALLORCA

AL A BACATADO

MALLORQUINA

Caterina Bibiloni Mas

2^a ESO E

No obstante, el origen de la Neleta es desconocido, a pesar de ser un plato típico de la isla y de la gastronomía mediterránea. Por mi parte, conozco la Neleta por parte de mi madre y mi abuela, que son las que me cocinan este plato.

-ELABORACIÓN:

1. En primer lugar, pela y corta las patatas de manera que queden rodajas no muy finas.
2. A continuación corta la verdura (previamente lavada): las espinacas córtalas en pedacitos grandecitos; la cebolla, los ajos y el perejil córtalos a la juliana, es decir, en pedacitos pequeños.
3. Luego aliña esta verdura con aceite de oliva, un poco de sal, un poco de pimienta y pimentón dulce.
4. Salpimienta el lomo de bacalao que va a ir al horno.
5. Por último, coloca en el recipiente que va a ir al horno las verduras y el pescado por capas, siguiendo este orden: primero la patata, a esta le pones un poco de sal y aceite; en segundo lugar, la verdura; luego, encima de la verdura, pones el lomo de bacalao; encima de la

Caterina Bibiloni Mas
2^a ESO E

Verdura también tienes que poner unas cuantas rodajas de tomate; y, finalmente, hechas las dos vasas de vino blanco. Si sigues este orden, todo va a quedar en su punto.

6. Para terminar, coloca el recipiente en el horno, a 200° una hora o una hora y media, dependiendo del horno.

CONSEJO:

Todo está delicioso, pero personalmente, a mí, me gusta acompañar las patatas con un poco de mayonesa. Encuentro que le da un toque extra a la verdura y la patata.



Caterina Bibiloni Mas

2^a ESO E

EL POSTRE FAVORITO DE MI ABUELA

FICHA

- Dificultad Media
- Tiempo 48 minutos
- Coste 15€

LISTA DE INGREDIENTES

400 g queso fresco
2 huevos
50 g azúcar
1 cucharada esencia de vainilla
1 cucharada ralladura de naranja o limón
280 - 300 g harina
1 cucharada bicarbonato
200 ml nata
Mermelada cereza
aceite para freír



HISTORIA

El papanași se considera un postre tradicional rumano, cuyos orígenes se remontan a Moldavia. Según las numerosas leyendas culinarias que han surgido en el mundo, el papanași es heredado del imperio austrohúngaro o incluso de la antigua Dinamarca.

PASOS

1. En primer lugar escurrir el queso y bate los huevos mezclándolos en un bol con azúcar, la esencia de vainilla y la ralladura de naranja o limón.
2. En segundo lugar mezcla la harina con el bicarbonato e incorpórala poco a poco hasta conseguir una masa uniforme y compacta. Con cuidado que la masa no quede muy dura.
3. En tercer lugar extiende la masa en una superficie cubierta de harina, córtala en forma de círculos grandes haciendo un agujero en medio.
4. En cuarto lugar calienta el aceite en un sartén y fríelos a fuego medio por cada lado hasta que se doren.
5. En quinto lugar elimina el exceso de aceite con un papel.
6. En último lugar sírvelos acompañados de nata agria y mermelada, preferentemente de cereza por encima.

Las pasquillas familiares

FICHA:

Tiempo de preparación: 1h y media

Dificultad: media

Coste: 5 euros aprox.

INGREDIENTES:

- Harina 250g
- Azúcar 45g
- Levadura 5g
- Anís 15ml
- 3 huevos
- Mantecilla 45g
- ralladura de naranja y la cascara del limón
- Aceite de Girasol en abundancia para freír
- Azúcar y canela para rebozar.

PREPARACIÓN:

En primer lugar mezclamos la harina con el azúcar y la levadura, lo ponemos en una superficie limpia y le hacemos un hueco enmedio. Poco a poco ponemos el anís, el huevo y el azúcar todo tiene que estar batido, y ponemos a freír la cascara de la naranja y salamos el limón y lo añadimos a la mezcla. Vamos mezclando todos los ingredientes y podemos añadir harina si hace falta, mezclamos hasta que sea una pasta homogénea.

Seguidamente lo dejamos reposar por 30-45 minutos envolviendo la masa en papel film

En último lugar cogemos pequeñas porciones de masa, las estiramos y unimos los dos extremos para que no se habran al freír, las sumergimos en aceite hasta que estén doradas por ambos caras. Las retiramos del fuego y las dejamos que escurra el aceite. Por último lugar y no menos importante, pasamos por azúcar y canela.

HISTORIA

Dulce tradicional español introducido por los árabes en el siglo X, durante la época en la que este pueblo se asentó en la Península

EL MEJOR DULCE MEDITERRÁNEO:

la ensaimada mallorquina

FICHA:

DIFICULTAT → ★ ★ ★ ★ ★

TIEMPO → 14h. 30 min.

COSTE → 20 €

ORIGEN DE LA RECETA

La ensaimada es un tradicional dulce mallorquín. Aunque no se sabe con certeza de dónde proviene, se cree que tiene raíces de la época árabe en la isla, antes de la reconquista cristiana en el siglo XII.

El nombre "ensaimada" proviene del término "saïm", que significa manteca de cerdo en mallorquín, un ingrediente clave en su elaboración. Este postre no puede faltar en ninguna festividad.

INGREDIENTES:

- 500 g de harina de fuerza
- 160 g de azúcar
- 2 huevos
- 140 ml de agua tibia
- 20 g de levadura fresca
- 50 g de manteca de cerdo para la masa
- 300 g de manteca de cerdo para untar en la ensaimada
- Azúcar glass para decorar

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, tamizar la harina en un bol y añadir el azúcar, el agua, la manteca de cerdo y los dos huevos.
2. A continuación, poner el bol en la amasadora a velocidad media-baja y dejar amasar durante aproximadamente 30 minutos, hasta que los bordes no se peguen.
3. Pasados los 30 minutos, agregar la levadura fresca (50g) y dejar amasar 5 minutos más.
4. Después, retirar la masa de la amasadora y amasar a mano. Ponerse dos gotitas de aceite en las manos para que la masa no se pegue.
5. Dejar reposar la masa en un bol tapado con un trapo limpio. Meter dentro del horno sin encender durante 1 hora.
6. Retirar la masa del horno y poner aceite sobre la mesa en la que se va a trabajar. Colocar la masa en la mesa y darle una forma rectangular con la ayuda de un rodillo. Además, tiene que ser igual de gruesa por todas partes.
7. Acto seguido, untar la manteca de cerdo en la masa y estirarla lentamente lo máximo posible.
8. Tras estirar la masa, cortar un trozo fino de un borde, y utilizarlo como "corazón" de la ensaimada, es decir, enrollar toda la masa empezando por un borde (donde tiene que ir el corazón) y acabando en el lado opuesto.

9. Una vez el rollo de masa esté hecho , dejar reposar media hora bajo un trapo limpio.
10. Pasado el tiempo , colocar la masa en forma de espiral sobre una bandeja de horno con papel vegetal . Es importante esconder el final debajo de la masa . Dejar aproximadamente un dedo de espacio entre las vueltas de la espiral.
11. Dejar reposar aproximadamente 12 h en el horno apagado.
12. Después de reposar , poner la masa en el horno durante 15 minutos aproximadamente a 170°C . Dentro del horno poner un vaso de agua para que genere el vapor necesario para que la ensaimada quede perfecta.
13. Finalmente , sacar la ensaimada del horno y dejar enfriar para poder decorarla con azúcar glass.



OPCIONAL

Si quieres, puedes rellenar la ensaimada de lo que quieras justo antes de empezar a enrollar la masa.

CONSEJO

Desde que era pequeña, casi siempre cuando había ensaimada también había chocolate caliente. Así que, para impresionar de verdad con esta receta, acompaña la con un buen chocolate caliente.



Tarta de Mascarpone con Nutella

FICHA

Dificultad: ●●●○○

Tiempo: 1 hora y media.

Coste: 15-20€.

INGREDIENTES

- Leche condensada 400g
- Huevos 4
- Manteguilla a temperatura ambiente 50g
- Harina de trigo 120g
- Levadura química 15g
- Agua 700g
- Azúcar 300g
- Cacao en polvo 25g
- Nutella 250g
- Queso mascarpone 250g

HISTORIA

Esta tarta es un postre moderno que no tiene un origen muy específico, pero ha ganado mucha popularidad en los últimos años. Personalmente, he elegido esta tarta porque es mi postre favorito ya que de pequeña, mi madre solía hacerlo.

ELABORACIÓN

1. Primero, ves metiendo todos los ingredientes para elaborar el bizcocho. Comienza rompiendo los huevos y batiéndolos en un recipiente. A continuación, añade la leche condensada y mezcla bien. Luego, incorpora la mantquilla a temperatura ambiente y bátebo todo hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
2. Después, agrega la harina de trigo y la levadura química (es recomendable tamizar estos ingredientes para evitar grumos). y vuelve a mezclarlos. Seguidamente, añade el agua, el azúcar y el cacao en polvo. Bate todo hasta obtener una masa suave.
3. Una vez que la masa esté lista, divide la mezcla en dos moldes engrasados. Hornea a 170°C durante 20 minutos. Cuando transcurra este tiempo, deja enfriar los bizcochos.
4. Mientras tanto, prepara el almíbar. Para ello, en una cacerola, pon el agua y añade tres cucharadas de azúcar. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo constantemente. Es importante que lo dejes enfriar por lo menos media hora.
5. A continuación, prepara la ganache. Para ello, mezcla la nutella y el queso mascarpone con la ayuda de un batidor hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Ahora, pasemos al montaje de la tarta. Baña los bizcochos con el almíbar de forma abundante, ya que son muy compactos. Luego, rellena con la ganache y recubre la tarta con la misma mezcla. Para extender la cobertura, es recomendable usar una espátula de repostería o un cuchillo largo si no tienes.

CONSEJO FINAL

Para degustar esta receta de tarta de nutella y mascarpone recomiendo dejarla reposar en frío mínimo 2 horas.

También es una tarta que recomiendo para hacer en fiestas, celebraciones...

Vieiras a la gallega

FICHA

La elaboración de esta receta es muy fácil, sencilla y rápida.

El coste total es de unos 20/25€ aproximadamente.

INGREDIENTES

- Vieiras congeladas
- Jamón en tacos (bacon)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 150 ml de vino blanco
- Pan rallado
- Cebolles

HISTORIA/ORIGEN DE LAS VIEIRAS

La vieira es uno de los tesoros más codiciados de las costas gallegas y está tradicionalmente relacionada con el Camino de Santiago. Pero también es todo un estándar en la gastronomía vasca. Es uno de los productos más representativos en la gastronomía gallega.

ELABORACIÓN PASO A PASO

1. En primer lugar, picar unas 4 cebollas en cachos muy pequeños.
2. Después, pochá la cebolla y déjala hacerse durante unos 5 minutos.
3. Continua añadiendo los tacos de jamón (o bacon) a la cebolla pochada. Deja que se hagan un poco el jamón junto con la cebolla. En otras palabras, espera 2/3 minutos, ¡eso sí! con cuidado de que no se pegue.
4. A continuación añade las vieiras y déjalas cocer a fuego lento unos 10 minutos.
5. Para continuar, coge la concha y echa las vieiras junto con el jamón y la cebolla en ella. Añade por encima un poco de pan rallado, que quede cubierto.
6. Por último, mete las vieiras en el horno, espera 10/15 minutos y ¡listo! tus vieiras listas para comer.

CONSEJO: Como suele decir mi madre con amor todo sale mejor. Así que aplica este consejo a tus recetas.



Tajine vegetal

Hajar Bokraa
2n D

Ficha:

Tiempo de preparación: 2h a 3h.

Coste: 6€

Dificultad: Fácil o Media.

Origen: Bereber / Marroquí.

Ingredientes:

- Una cebolla grande
- Un tomate grande
- Tres patatas
- 4 cucharadas de tomate frito
- Aceitunas (opcional)
- Calabacín verde (unos trocitos)
- 1 vaso de agua
- 1 cucharada de aceite (o un poquito más)
- Especies al gusto.



Tajine

Preparación:

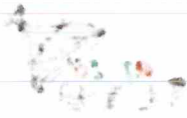
En primer lugar coge la cebolla y cortala en trozos como más te gusten y ponlos en el tajin con aceite para que se cocinen. A continuación pela, lava y corta la verdura como prefieras y la dejas a un lado. Después coge un recipiente y coloca las cuatro cucharadas de tomate frito, todas las especias y el vaso de agua, lo mezclas todo bien y sumerges en el, la verdura que cortaste anteriormente. Un rato después, cuando la cebolla este medio cocinada coges la verdura rebozada y la colocas en el tajin en forma de espiral o circular poniendo la verdura por todo el tajin. Para finalizar, cuando este hecho o casi hecho pones las aceitunas por encima. Así ya tendrás tu tajin hecho para comerselo.

Historia:

El plato tajín es originario de las poblaciones berebers que han habitado durante siglos la zona norte de África.

Consejo:

El consejo que te puedo dar es que te lo comas caliente pero no tanto. Porque así estará más bueno que nunca.



MACARONS

Sarah Nñez
2ºD

FICHA:

DIFICULTAD: MEDIA

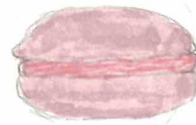
TIEMPO: DEPENDE DE LA CANTIDAD SE

HACE EN 11 O 14 MINUTOS

COSTE:

HISTORIA / ORIGEN:

FUERON CREADOS EN EL SIGLO VIII EN ITALIA, Y LA RECETA DE MACARONS SE LA LLEVÓ A FRANCIA CATALINA DE MEDICIS TRAS CASARSE CON EL DUQUE DE ORLEANS, FUTURO REY DE FRANCIA EN EL SIGLO XVII.



INGREDIENTES (36 MACARONS APROX):

- 110 g de harina de almendras
- 220 g de azúcar glas
- 110 g de claras de huevo envejecidas
- 30 g de azúcar blanquilla
- Colorante en gel

ELABORACIÓN:

TAMIZAMOS LA HARINA DE ALMENDRAS JUNTO CON EL AZÚCAR GLAS, REPETIMOS EL PROCESO UNAS TRES O CUATRO VECES. CON UN ROBOT DE COCINA CON LA VARILLA BATIMOS LAS CLARAS ENVEJECIDAS. CUANDO EMPIECE A SALIR ESPUMA AÑADIMOS LOS 30 GRAMOS DE AZÚCAR BLANCO. SEGUIMOS BATIENDO. CUANDO ESTÉN A PUNTO DE MONTAR LAS CLARAS AÑADIMOS EL COLORANTE. EN EL MISMO CUENCO DEL ROBOT AÑADIMOS LA MITAD DE LA MEZCLA DE LAS ALMENDRAS + AZÚCAR GLAS Y MEZCLAMOS CON UNA ESPÁTULA

QUEDAN CUANDO ESTÉ INTEGRADO. AÑADIMOS LA OTRA MITAD Y SEGUIMOS ENMEZCLANDO LA

MEZCLA. NO NOS DEBEMOS PASAR CON EL MEZCLADO. ES IMPORTANTE QUE TODOS TENGA EL MISMO MEZCLADO TAMAÑO. CUANDO YA LOS TENEMOS TODOS HECHOS, PONEMOS EL TAPETE SOBRE UNA BANDEJA DE HORNO Y LE DAMOS UNOS GOLPES POR CADA PARTE DE ABAJO PARA QUE LAS BORBUTAS QUE SE HAYAN FORMADO. DEJAMOS SECAR A TEMPERATURA AMBIENTE. UNA VEZ ESTE SECA LA SUPERFICIE ENCENDAMOS EL HORNO A 150°C . Y HORNEAMOS UNOS 13 MINUTOS. DEJAMOS ENFRIAR FUERA DEL HORNO. PODEMOS RELENAR CON MUCHAS RECETAS, MERMELADAS, CHOCOLATE...

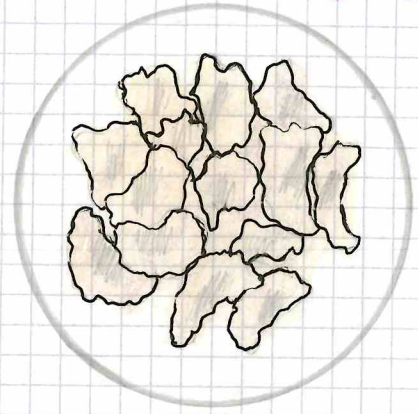
CONSEJO:

Recomiendo no hacerlo mucho en plan dejarlo mas tiempo en el horno.

Empanadas de Moldova

- Dificultad: Medio
- Tiempo: Aproximadamente una hora y media
- Coste: Aproximadamente 5€

• Ingredientes:



- Para la masa:

1. 500 g de harina blanca
2. 2 cucharadas de sémola
3. 1 huevo
4. 1 cucharadita de sal fina
5. 250 ml de agua
6. 2 cucharadas de aceite de girasol

- Para el relleno:

1. 250-300 g de queso salado
(cuajada de oveja salada)
2. 2 huevos

• Historia:

- Los pierogi son tradicionales y típicos de Polonia. Algunos países de Europa del Este reclaman la originalidad de su invención, pero el plato en su forma original en realidad se originó en China.

• Elaboración:

1. Al principio mezcla todos los ingredientes en su orden en un bol.
2. Deja reposar la masa durante 30 minutos.
3. Mientras la masa reposa puedes mezclar los ingredientes del relleno.
4. A continuación, coge la masa y dividila en dos trozos.
5. Estirar estos dos trozos uno tras otro hasta obtener una lámina de 3-4 mm de grosor.
6. Recorta los círculos con un molde especial o otros moldes.
7. Coge 2 círculos y en uno pon el relleno, luego pega esos 2 círculos uno encima del otro y dale la forma que quieras.
8. Repite la operación con todos los círculos.
9. Una vez pegados, podemos hervirlos durante 12-15 minutos y cuando suban a la superficie, dejarlos 2-3 minutos más.
10. Al final, los ponéis en el plato y si queréis podéis poner un poco de nata por encima y lo que más os guste. ¡Que aproveche!

27/01/2025

E2'D

Salma Hilda Elamrifi

Pastelitos dulces

Tiempo: Entre 1-2 horas

Dificultad: Hay mucha dificultad para preparar-lo

Coste: Cuesta un 1 Kilo aproximadamente 3-8€

Ingredientes:

1. 1 Kilo de harina
2. 3 vasos de sesamo
3. Tostar en la sartén el sesamo
4. Triturar el sesamo y ponerlo en el bol
5. 1 bolsa de levadura de 6g luego poner otras 2 cucharadas pequeñas de levadura de pr
6. Ato seguido poner 8 cucharadas de mazarb (agua de flores)
7. 2 cucharadas de vinagre
8. 2 cucharadas de nata
9. Triturar nata
10. 2 cucharadas de virutas de anís
11. 2 pequeñas cucharadas de canela
12. un poco de sal.
13. un poco de azafrán.
14. 2 vasos de aceite es decir aceite de oliva, mantegulla (mezclados)
15. Dicho esto cuando este la masa le pones un poco de agua caliente
16. A continuación dejalo reposar hasta que la masa endurezca dicho en otros
17. Dicho en otras palabras dejalo 15 minutos.
18. Cortar la masa en trozos y amasar
19. Cortar en vertical
20. Hervir en abundante aceite caliente
21. Rebozar en miel y sesamo.

TORTITAS

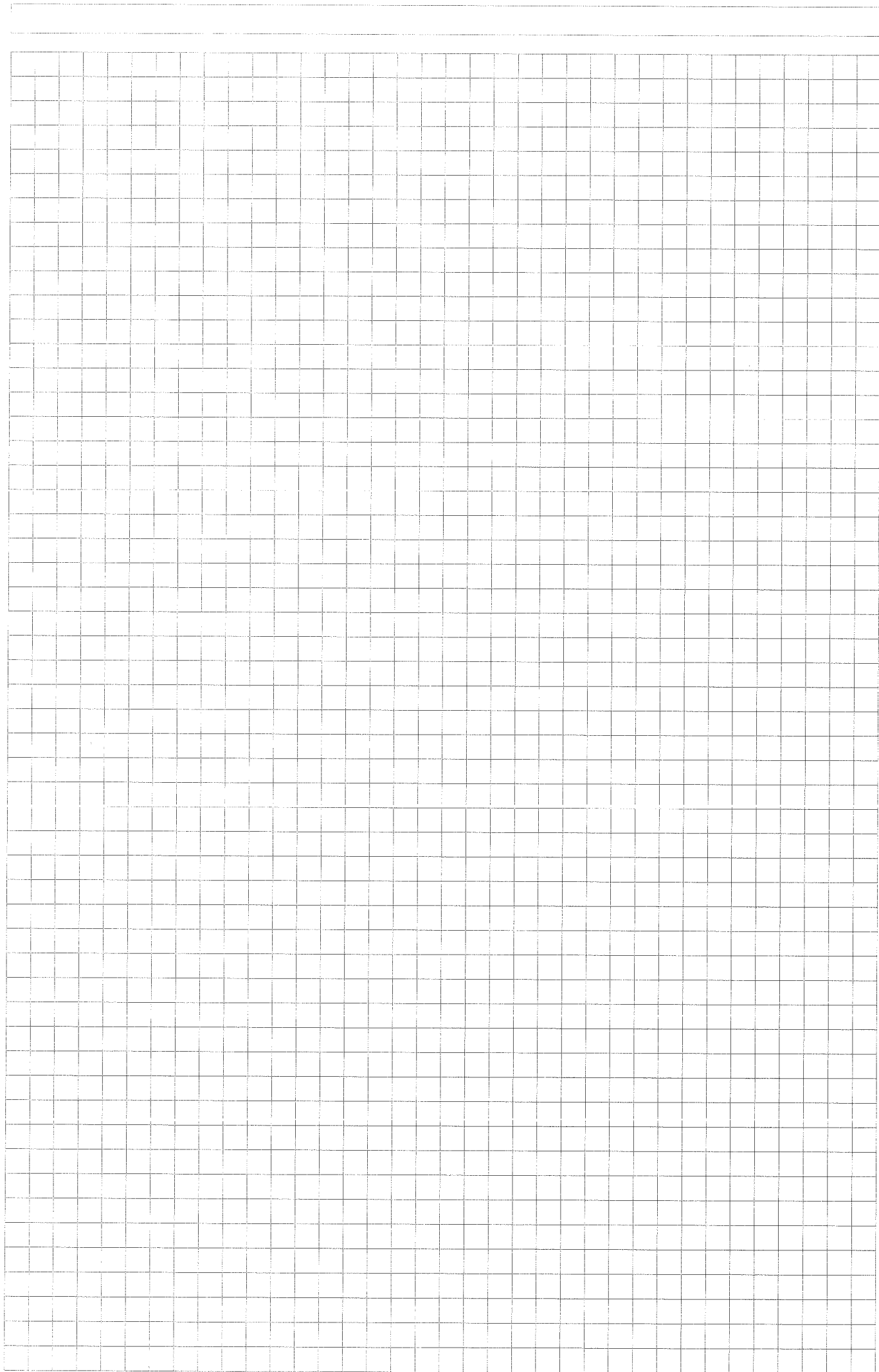
Ingredientes:

- Harina (1 1/2 tazas de harina)
- Levadura en polvo (3 1/2 cucharilla)
- Azúcar (1 cucharilla)
- Sal (1/4 cucharilla)
- 1 1/2 taza de leche
- Mantequilla derretida (3 cucharadas)
- 1 huevo.

Cómo hacerlo:

- 1) Empieza con un bol grande y pon harina, levadura, azúcar y sal.
- 2) Luego, haz un hueco en el centro y añade la leche, la mantequilla derretida y el huevo; mezcla hasta que quede suave.
- 3) Calienta una plancha o sartén ligeramente engrasada a »fuego medio-alto«.
- 4) Vierta o saque la masa a la plancha. (Recomendaría 1/4 taza de masa por cada tortita, pero es tu ^{decisión} preferencia).
- 5) Cocínalo por un lado hasta que veas burbujas por la parte cruda.
- 6) Ves girándolo cada 2-3 minutos, hasta que veas que son marroncitos / color miel. ▽

FIN



28/1/25

Jaume Ribot 12/06

RECETA

FRITO DE

MATANZAS

MALLORQUÍN

- Para empezar te voy a ir contando la difficultat que tiene esta receta es de comprar los ingredientes necesarios y el trabajo que te lleva. A continuación el tiempo necesario para hacer el frito es de mas o menos 1h.º 20 min el coste total es de 22,11€.

- A continuación los ingredientes que tiene que tener el frito son los siguientes.

- 1- 2 filetes de hígado de cerdo fino
- 2- 2 patatas
- 3- 1/5 pimiento rojo
- 4- 1 puerro.

RECEIVED

DEPT OF AGRICULTURE

WASHINGTON

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

- 5 - 2 Cebollas.
- 6 - 3 dientes de ajo
- 7 - Sal
- 8 - Pimienta

- Ahora viene un poquito de historia este plato viene originariamente preparado por los campesinos y pescadores. La carne del cerdo era muy común también las patatas y por otro lado los pimientos.

El Prito mallorquín tiene también influencias de la cocina mediterránea, con toques de hierbas aromáticas como por ejemplo el romero y el orégano, que son comunes en la isla. Con el tiempo ha ido evolucionando sobre el personal.

- Te voy a explicar Paso a paso como se hace la receta.

1. Paso → En primer lugar o preparación de la carne.
2. Paso → A continuación o preparación de las verduras
3. Paso → Seguidamente o freír las patatas
4. Paso → Cocinar la carne

5. Paso Añadir las Verduras

6. Paso Poner tomates y guisantes

7. Paso Sazonar

8. Paso Unir las Patatas con la mezcla.

9. Paso Saborear-lo.

10. Por ultimo Servir.

— Para terminar el consejo final que quería dar es que sea como lo preparáis que si eres mallorquín no hay que preocuparse.
I que esta receta no se cambia.

BIZCOCHO DE ZANAHORIA

Dificultad: Fácil

Tiempo: De preparación 15 min, De horno 40 min

Coste:

Ingredientes:

4 huevos

Zanahoria 250 g

Harina de trigo 260 g

AZÚCAR 200g

Aceite de girasol 200ml

Levadura en polvo 20g

Sal una pizca

Canela en polvo (una pizca)

Pasos:

- 1º Primero, lavamos bien las zanahorias, las pelamos y las vamos a rallar con la ayuda de un rallador. En un bol amplio, cascamos ~~un huevo~~ los huevos y añadimos una pizca de sal y de azúcar. Batimos los huevos con el azúcar durante 5 min para airear bien la mezcla y que nos quede un bizcocho super esponjoso. A continuación, añadimos el aceite de girasol y batimos hasta que se integre completamente. Después incorporamos la zanahoria rallada y la mezclamos ~~con ayuda de una lengua~~.
- 2º Colocamos la harina de trigo con la levadura en un colador y la añadimos poco a poco a la masa con movimientos suaves. Una vez preparada la masa untamos el molde con una pizca de aceite de girasol y lo estroñamos con un moquito de harina para que no se pegue el bizcocho.

Consejos!

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

[illegible handwriting on lined paper]

[illegible handwriting on lined paper]

[illegible handwriting on lined paper]

gourmet

Es una receta que un día cualquiera me inventé con mi madre y mi hermana. El significado del nombre es simple, ga: de galina, nu: Nuri, mi hermana y za: zara, mi madre. Las tres escribimos la receta en un papel y a día de hoy lo preparamos con mi

1. Ficha:

Dificultad: Medio - Difícil

Tiempo: 1h y 30

coste: 15€

2. Ingredientes

- dos pechugas de pollo
- un calabacín.
- un paquete de queso mozzarella.
- 300 g de beixameil
- 2 cebollos
- 2 patatas
- otras verduras (opcionales)
- tiras de pastillas que se usan en la lasaña)

3. Historia:

La receta no proviene de ningún país. Me acuerdo que era un día aburrido, no había clase ni mi madre trabajaba y le apetecía hacer algo de comer y se nos ocurrió inventarnos la gaucha, que prácticamente parece una lasaña de pollo y verduras.

4 Pasos:

Buscamos una palanquilla de cristal para hacer la gacha.

Ponemos primero la beixameil, después acomodamos las patatas

fritas, luego ponemos el sofrito de pollo y cebolla caramelizada.

con champiñones a la pimienta y así haciendo capas con la beixameil y las tiras de pasta y al final del todo remontamos con mucho queso mozzarella y cuando lo hornecemos estará crujiente.

POSTRE DELICIOSO

TARTA DE CHOCOLATE Y GALLETAS

Ficha:

Dificultad → No es difícil, pero tienes que estar pendiente de lo que haces.

Tiempo → El tiempo necesario es de 1 o 2 horas.

Coste → Aproximadamente te cuesta 10€.

Ingredientes:

- 1l de leche
- 1 tableta de chocolate goudant
- $\frac{3}{4}$ bolsa de chocolate en polvo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 paquete de galletas maria
- 1 paquete de coco rallado
- 1 bolsa de birrititas
- **Opcional:** Un chorrito de anís

Historia/Origen de la receta

Esta tarta es del año 1847, Eliza Leslie que quien publicó la primera receta sobre este postre.

Pasos a seguir

1. Para empezar, ponemos todos los ingredientes sobre la mesa.
2. En segundo lugar, cegamos una olla, con el litro de leche a calentar.
3. Mientras la leche se calienta, troceamos la tableta de chocolate en trocitos.

4. Cuando la leche está caliente y no hirviendo, ya le puedes echar la tableta troceada, $\frac{3}{4}$ de la bolsa del chocolate en polvo y las 3 cucharadas de azúcar. No te paras de remover hasta que todo se haya derretido.
5. En un bol pones leche. Y le metes 4 o 5 galletas, para que se mojen un poco pero que no se rompan.
6. Coges una bandeja y le pones una capa de galletas, después el chocolate de la olla, solo un poco.
7. Cuando hayas hecho cinco capas de galletas y de chocolate, la cubres de coco rayado, después le echas todas las virutas que tú quieras.
8. Finalmente, la metes en la nevera, y por la noche o cuando quieras ya te la puedes comer.

ESTA RÍQUÍSIMA!!!

LA SAÑA

24/1/24.

RECETA

CASTELLANO

14 D KRAIMI

2 NE

2025 - 2026.

11/11/11

11/11/11

11/11/11

11/11/11

11/11/11

11/11/11

11/11/11

Lusina

25/1/25.

16 INGREDIENTES:

1. Para el Relleno (Bacon de carne): 500 g de carne (con mescla de vaca).
2. 2 PIMIENTOS ROJOS.
3. 2 Zanahorias
4. 2 Dientes de ajo
5. 150 g. de ~~Mani~~ QUEZO
6. 2 Cebollas grandes.
7. 250 g. de Tomate natural.
8. 250 ML DE VINO Blanco.
9. sal y Pimienta negra

~~LA SANA~~ LA SANA

~~LA SANA~~

PARA ACOMPAÑAR CON LA SANA

1. BUSCHETTA O PAN TOSTADO de ajo.

2. Patata FRITAS.

3. ENSALADA/DE/CEGAR PAR ~~acompañar~~ acompañar con la sana.

4. Ensalada con manzana con ajo.

5. Espinacas Verdes con queso acompañado de salsa.

6. Coliflor al horno con Parmesano.

Tortitas

De Anís

• Mi receta es muy básica y con pocos ingredientes:

1. 2 huevos
2. 1 pizca de sal
3. Un buen chorro de aceite de oliva.
4. Harina
5. Leche mejor semi desnatada de Asturiana.
6. 2 paquetes de levadura canaria
7. Opcional: azúcar moreno y blanco

Paso 1:

Coger un bol. E xamos los dos huevos, la sal y el aceite y lo batimos bien. Con una barilla de mano.

Paso 2:

Una cvara de harina una de leche así hasta que quede muy líquido doni muy sólido. Dejo la reposar por 15-30 minutos en frigorífico.

Paso 3

Cuando la saques ponle levadura Canario
(si le pones azúcar y azúcar avainillado prohibido
poner vainilla líquida solo azúcar avainillado!
después azúcar blanco) bate muy bien, por un poco
de aceite cuando comen a chuchar a grande a recomen-
dación un cazo y tapan tus tortitas y ya
están echos.

Consejos.

si se pegan a la sartén les falta leche.

ponle un poco de agua i una tapa y se aran
esponjosas.

si no tienes levadura intenta con claras de huevos
con los 2.

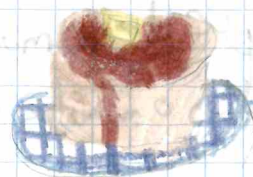
si no subes no te preocupes si te bajar o no suben
me pasa muy poco

Ficha

Dificultad: media alta

Tiempo: 1h - 1:30h.

Coste: depende los ingredientes 20-30€



RECETA

Migas

Receta: fácil

Tiempo: media hora aproximadamente

coste: 20€

comida procedente de: andalucía

ingredientes

2 barras de pan duro (recomendación pan de telera) picado

1 vaso de agua caliente

sal

Aceite de oliva virgen extra

200 g de panceta

250 g de chorizo (entrecor pequeños)

2 o 3 dientes de ajo

historia de las migas

con la llegada de los musulmanes a la península, la población aprende nuevas formas de cocinar y nuevas elaboraciones. se empieza a tratar el pan de otra forma diferente. destaca por ejemplo la preparación del **tharid** un plato a base de pan que, según la tradición musulmana, era el pretexto de **mahoma**. se dice que este plato es el precursor de las **migas** tal y como las conocemos hoy en día.

INDICINES^{ca}

• En primer lugar cosemos ~~dos~~ varas de pan ~~que~~ estén duras de preferencia pan de telera a continuación vertemos un vaso de agua caliente para ablandar el pan un poco des pues lo migamos i desamos que absorba un poco el agua y le examos una pizca de sal

luego le examos un poco de aceite que sea virsehestra para mejores resultados

Final mente agregamos 200g de panceta 250g de xorizo

Troceado y por ultimo 120g de dientes de ajo para darle un sabor mas Potenciado

en este caso lo remolamos

Todo, i desamos que se termine de Hacer,

(Este plato se puede comer tanto como caliente como frio es ideal para los dos mas segun tu preferencia)

Tarta de 3 chocolates

Ficha

- Es muy rápida y fácil de hacer
- Para esta tarta se necesita entre 1-2 horas
- Los tres chocolates valen 1,75€ más o menos, la nata líquida 0,95€, leche 2€, cuajada en polvo 1,25€, las galletas María 2€ y la mantequilla 1,95€

Ingredientes

1. Chocolate negro (para la primera capa) 150 g
2. Nata líquida para montar (para la primera capa) 200 ml
3. Leche (para la primera capa) 200 ml
4. Cuajada en polvo (para la primera capa) 1 sobre
5. Chocolate con leche (para la segunda capa) 150 g
6. Nata líquida para montar (para la segunda capa) 200 ml
7. Leche (para la segunda capa) 200 ml
8. Cuajada en polvo (para la segunda capa) 1 sobre
9. Chocolate blanco (para la tercera capa) 150 g
10. Nata líquida para montar (para la tercera capa) 200 ml
11. Leche (para la tercera capa) 200 ml
12. Cuajada en polvo (para la tercera capa) 1 sobre
13. Leche (para la tercera capa) 200 ml
14. Galletas María (para la base) 200 g
15. Mantequilla (para la base) 100 g

Origen de la tarta

Esta tarta viene de Italia y es uno de los mejores postres que podemos encontrar.

Elaboración paso a paso

Esta formado por una capa de galleta triturada con mantequilla para formar la base de la tarta sobre la cual luego vertiremos el chocolate de cada tipo, son el negro, con leche y el blanco. Normalmente primero se pone el chocolate negro, que se prepara en una olla en la cual añadimos 100 ml de leche y 3 o 4 barras de chocolate negro para fundir, y una vez está fundido añadimos leche que previamente abremos mezclado con leche para montar y cuajada, finalmente, cuando el chocolate esté hirviendo lo vertiremos sobre la galleta y así con el resto de las capas. Es preferible esperar unas horas antes de servirla.

Moros y Cristianos o longü arroz típico cubano.

* Tiempo de preparación: 90 min, es fácil de preparar, no tiene un alto costo.

- Lista de ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo.
- 1 taza de frijoles negros
- 2 tazas de caldo de frijoles negros
- 1 cebolla blanca grande.
- 4 dientes de ajo grandes.
- 1 pimienta verde.
- 1 pizca de comino.
- 1 hoja de laurel
- 1/4 de taza de aceite vegetal preferiblemente de girasol
- 1 cucharadita de sal.

* Historia de la receta.

El nombre de moros y cristianos evoca un tema histórico cultural. Moros es la forma en que los españoles llamaban a los habitantes de los pueblos árabes. Los cuales dominaron el territorio que actualmente se conoce como España durante más de 7 siglos. En este periodo introdujeron elementos culturales y gastronómicos entre ellos el arroz y los cereales. Después de ser expulsados los árabes de su territorio por los cristianos tras muchas contiendas. De aquí que el plato "Moros y Cristianos", también conocido como "Arroz moro" sea una joya de la cocina cubana cuyo nombre hace alusión al periodo de dominación árabe en España.

* Instrucciones:

Paso 1: lave los frijoles negros, previamente escogidos y pongalos en una olla a presión con abundante agua durante 30 o 40 min al fuego ~~abasto~~ medio. El grano debe quedar tierno. Retire el caldo y resérvelo. Ponga a represar los granos de frijol.

Paso 2: Coloque en una olla la cebolla, el ajo bien picados con las semillas de pimienta, el comino y el aceite. Sepiálo todo ligeramente hasta obtener un color dorado en la cebolla.

Paso 3: Agregue el arroz y mézclalo con el sepito. Incorpore los frijoles, el laurel y el caldo a los frijoles. Póngale sal al gusto y tape la olla. Cocine a fuego medio hasta que el arroz esté seco. Remuévalo para que se desgrane y déjelo reposar ligeramente tapado.

* Esta receta se puede enriquecer si se le adiciona carne de cerdo pita, empullitas o chicharones. Estos elementos le dan un sabor especial pero queda a ~~esa~~ elección del cocinero.



TARTA DE CHOCOLATE:

FICHA:

- Tiempo de preparacion: 50 min en total
- Dificultad: Facil
- Origen: De origen familiar
- Precio: 2€ cada porcion

INGREDIENTES:

1. 4 huevos
2. 250g de azucar
3. 250g de cola cao
4. 250g harina
5. yogur griego (1)
6. un vaso de aceite de girasol (embase del yogur)
7. 1 manzana rayada
8. 1 sobre de levadura

PREPARACION:

1. Mezclamos los huevos con el azucar
2. Añadimos el yogur
3. Le echamos la harina
4. Añadimos la leche y mezclamos bien
5. Añadimos el colacao y mezclamos bien
6. Añadimos el vaso de aceite y la manzana rayada
7. Le echamos el sobre de levadura
8. Untamos de aceite un molde y vertimos la mezcla
9. Horneamos a 180° durante 30 min



HISTORIA:

- Esta receta me la enseñó mi mamá y a ella se la enseñó mi abuela, a la cual le gusta mucho la repostería y ella suele cocinar mucho esta tarta, sobre todo cuando es el cumpleaños de algún miembro de la familia o cuando comemos todos juntos, ya que a todos nos gusta.

CONSEJO:

- Emplatar con azúcar en polvo

COCINA CONMIGO EL TAGIN DE POLLO CON VERDURAS

FICHA

- Tiempo Que Tardas : 1-1:30 h
- Dificultad : Muy fácil de hacer ♦♦
- Coste : 12.89 €

INGREDIENTES

- patatas, Agua, Sal, especias, pollo, calabazín, Zanaoreas, aceite, cebolla, perejil, Tomate.

preparación

- primero coges el tagin pones el pollo un poco de aceite le pones la cebolla lo dejas unos tres minutos y luego pones las patatas y las verduras y le echas el agua : las especias luego cierras con la tapa del tagin y lo dejas hasta que se haga y cuando ya está listo le pone un poco de perejil por encima y lo dejas un poco en el fuego y yastara para comer.

HISTORIA

- El tagin es un plato bereber del norte de africa, otros pueblos que vivieron en distintas épocas en marruecos han influido en su sabor y preparación. Los berebers son un pueblo del norte de africa son un pueblo que tiene muchas cosas bonitas por ejemplo su abecedario, su bandera, y sus tradiciones.

RECOMENDACION

- Yo recomiendo el tagin porque es un plato muy fácil de preparar y es un plato con muchas verduras y las verduras son muy buenas para el cuerpo humano pero al mismo tiempo el tagin está muy bueno y lo recomiendo mucho.

1. The first part of the paper is a review of the literature on the topic of the paper. The second part is a description of the methodology used in the study. The third part is a presentation of the results of the study. The fourth part is a discussion of the results and their implications. The fifth part is a conclusion.

2. The first part of the paper is a review of the literature on the topic of the paper. The second part is a description of the methodology used in the study. The third part is a presentation of the results of the study. The fourth part is a discussion of the results and their implications. The fifth part is a conclusion.

Cocinando GATA

Ficha:

Tiempo de preparación: 2-3 horas

Dificultad: ★★★★★

Coste total: 8,13 €

Ingredientes:

• La masa

• 300 g de mantequilla enfriada

• 400 g de harina

• 200 g de yogurt natural

• 2 yemas de huevo

• Una pizca de sal

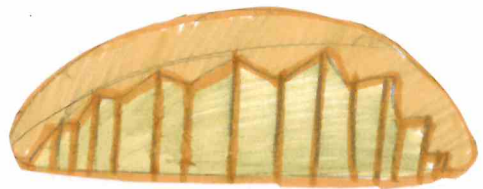
• El relleno

• 300 g de harina

• 150 g de mantequilla enfriada

• 200 g de azúcar

• 10 g de azúcar vainillado



Procedimiento:

1. En primer lugar frota la mantequilla enfriada en la harina tamizada por tandas con un rallador fino y remueve cada vez con una cuchara, de este modo los rizos de la mantequilla quedan envueltos en harina y no se pegan.
2. A continuación, añade sal y remuevela, las gemas del huevo se tienen que mezclar a parte con el yogurt.
3. Luego remueve con una batidora y luego viértela con la mezcla de mantequilla y harina, después revuélvela con una espátula y reúne rápidamente la masa en una bola (amasa mucho si es necesario).
4. Pon la masa en una bolsa y ponla en la nevera durante 30 minutos.
5. Dicho esto vamos al relleno: frota la harina (300g) con la mantequilla enfriada (150g) y mezcla con una cuchara).
6. A continuación vierte el azúcar, el azúcar vainillado y frota todo con las manos hasta que te quede pero al mismo tiempo, si un puñado de relleno listo lo aprietas en la

mano, debe unirse en un bulto y si la tocas ligeramente debe desmoronarse fácilmente.

7. Ponemos la masa en la nevera durante 30 minutos y sacamos la masa y la dividimos en 2 partes.

8. y ponemos la mitad del relleno y de esta manera repetimos con la otra parte. Aplanamos ligeramente y envuélvela en un rollo.

9. Luego rueda ligeramente sobre la superficie del rollo con un rodillo, hacer patrones con un tenedor.

10.

Cortar la gata de manera diagonal y colocarlo en una bandeja para hornear los a 180°C hasta que el color sea un dorado oscuro.

11. Haz lo mismo con la otra masa y... ¡Ya está!... Disfrútalo

Historia: No he encontrado historia pero su nombre proviene del monasterio Geghark located in Armenia (Azat), contiene una de las iglesias más antiguas del mundo y fue construido al siglo IV

Luiza Ghazaryan A.

La mujer Hamburguesa

Dificultad: Intermedio Tiempo: 25 min Precio: 10€ (aprox)

= La hamburguesa fue inventada por Walter Anderson en un puesto de hamburguesas (en Alemania)



Ingredientes:

- Pan brioche para hamburguesa
- Carne picada
- Tomate
- Lechuga
- Jamon
- La salsa que tu quieras
- Cebolla

Preparación

1. Metemos aceite en una sartén, lo ponemos a fuego medio, seguidamente metemos unos 3 chorros de cebolla.
2. Mientras se calienta preparamos las hamburguesas; cogemos la carne picada y hacemos una bola, puede ser del tamaño que quieras, luego la aplastamos, con cualquier objeto sílice, le ponemos sal y pimienta y a la sartén 5 minutos por lado, una vez la hamburguesa bien hecha la quitamos y ponemos el pan durante 2 minutos en la sartén,

continuamente ponemos la hambruna en el run de alajo,
en el de anilla ponemos la salvia y en medio ponemos
un poco de lechuga, finalmente si queremos podemos
hacer leacom poniendo jamón unos 2 minutos (aprox) en
la sartén.

Brownie de chocolate

- 1 Ficha

- Tiempo de Preparación: 60 min
- Dificultad: Fácil
- coste 10 € aprox

2 Lista de ingredientes (Para 4 Personas)

- 2 huevos
- 75g de azúcar moreno
- 2 cucharadas de café instantáneo
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 40g mantequilla baja en grasa
- 40g de harina integral
- 45g de pepitas de chocolate (opc.)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 2 cucharadas de azúcar glas

3. Historia de la receta

- ES un Postre típico de U.S.A. Su Origen es del s. 19. Se dice que surgió de un error en la cocina en el que un pastel salió mal. Es un Postre típico de la gastronomía mundial.

4. Elaboración

- En primer lugar, calentar el horno a $180-190^{\circ}\text{C}$. Engrasar y formar un molde cuadrado y hondo de unos 19 cm.
- Después pasar por la batidora los huevos y el azúcar hasta lograr una mezcla cremosa y espesa. Seguidamente verterla en un recipiente.
- Mientras tanto, mezclar el café y el cacao con el agua y el aceite; batir hasta lograr una pasta lisa. Después agregar la mantequilla, juntar la mezcla de café con los huevos e incorporar la harina y las pepitas de chocolate. Verter la masa en molde preparado, hornear sin tapar, 25 min hasta que el brownie resulte firme al tocarlo. Finalmente, dejarlo reposar 30 min. Espolvorearlo. Con el cacao restante se puede acompañar con un helado.

LA MEJOR COMIDA PARA LOS AMANTES DEL MARISCO

La Pastila de marisco es una receta tradicional marroquí. Su origen es morisco-andalusí, y los musulmanes expulsados en el siglo XV la llevaron al norte de África. La receta original es con carne, así que la de marisco es mucho más reciente.

Además que la pastela de pollo tiene un toque dulce por el azúcar y la canela, y, en cambio la pastela de marisco es salada y con un punto picante. Se suele servir en ocasiones especiales como bodas y fiestas y puede hacerse en salada y con un punto picante. Se suele servir en ocasiones especiales como bodas y fiestas y puede hacerse en porciones individuales o una sola de mayor tamaño para todos los comensales.

Ingredientes

- 300 g choclos
- 300 g gambas medianas
- 1 cebolla grande
- 5 dientes ajo
- 1 poco cilantro picado
- 200 g fideos chinos de arroz
- 1 paquete hojas de brick
- 100 g mantequilla derretida
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 1 c.p. Pimentón picante
- 1 huevo

Ficha

- Dificultad: Media
- Tiempo: 1 y medio
- Coste: 60€

Elaboración paso a paso

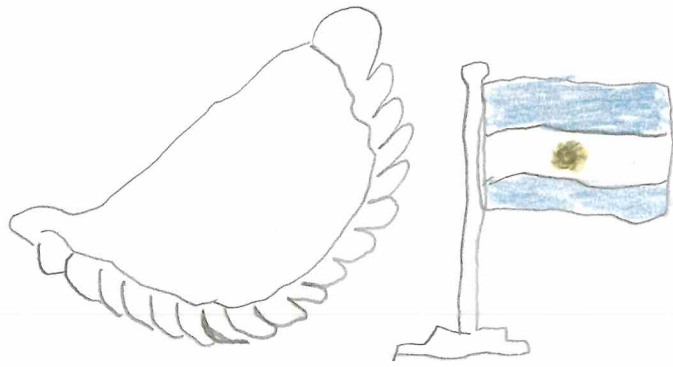
1. En primer lugar, limpia los choclos y córtalos en dados. Después, pela las gambas o los langostinos y córtalos también, reservando alguna gamba entera para decorar. A continuación, pica la cebolla y los ajos.
2. A continuación, calienta 4 cucharas de aceite de oliva en una sartén y añade los choclos. Cocínalos a fuego medio durante 10 minutos hasta que estén tiernos.
3. Posteriormente, incorpora la cebolla y los ajos picados a la sartén. Una vez que la cebolla esté tierna, añade las gambas peladas y la harina. Si no tienes harina, puedes usar pimentón picante. Remueve todo con cuidado y salpimienta ligeramente, ya que el marisco ya tiene sal. Retira del fuego.
4. Unta un molde con mantequilla, coloca hojas de brick como base y rellénalas con la mezcla de marisco.

5. Cubre con más hojas de brick, unta con huevo batido y hornea a 170°C durante 20-25 minutos hasta que esté dorado.
6. Decora con gambas o limón, o grantina con queso si lo deseas.

Consejo

Esta Pastela de marisco es un plato elegante, delicioso y perfecto para sorprender en ocasiones especiales. Su mezcla de marisco y masa crujiente lo hace irresistible. ¡Totalmente recomendado!

EMPANADAS CRIOLLAS



INGREDIENTES Y PASOS

INGREDIENTES PARA 25 EMPANADAS SE NECESITAN
↓

500^{GR} DE CARNE PICADA

500^{GR} DE CEBOLLA

3 PIMIENTOS

50^{GR} DE ACEITUNA Y

3 HUEVOS

SAL Y PIMIENTA A GUSTO

25 OBLEAS PAR EMPANADAS

~~ACEITE~~ ACEITE

PASO 1: EN UNA OLA SOFREIR EL MORRON Y
LA CEBOLLA CORTADA EN CUADRADITOS

PASO 2: UNA VEZ LA VERDURA COCIDA SE LE
AGREGA LA CARNE PICADA Y LOS CONDIMENTOS
IR REVOLVIENDO CADA RATO DURANTE 15
MINUTOS. PASADO 15 MINUTOS DEJAMOS ENFRIAR.

PASO 3: HERNIR LOS 3 HUEVOS DURANTE 10
MINUTOS PICAR LOS HUEVOS Y LAS ACEITUNA

y lo agregamos al preparado

PASOS: RELENAR LAS OBLEAS AL HORNO
O FRITAS

TARTA DE CHOCOLATE

FICHA

Dificultad → Media

Tiempo → 1 hora y 5 minutos.

Coste →

INGREDIENTES

3 huevos

200g de azúcar blanco

120g de aceite de girasol

160ml de leche entera

180g de harina de trigo

50g de cacao en polvo sin azucar

2 cucharitas de levadura (tipo Royal)

1 pizca de sal

100g de agua caliente.

HISTORIA / ORIGEN

La tarta de chocolate comenzó en el siglo XVIII, cuando el chocolate pasó de ser una bebida a un ingrediente en pasteles y galletas. Las primeras recetas surgieron en Estados Unidos.

PREPARACIÓN

1- Para comenzar batimos 3 huevos con 200g de azúcar blanco hasta que la mezcla doble su volumen.

2- A continuación añadimos 120g de aceite de girasol y lo integramos en la mezcla.

3- Agregamos 160ml de leche entera y la integramos.

4- Tamizamos 180g de harina de trigo junto con 50g de cacao en polvo sin azúcar, 2 cucharitas de levadura y 1 pizca de sal.

5- Después vamos integrando la harina con movimientos envolventes en la mezcla hasta que no quede ningún resto.

6- Por lo último, añadimos 100g de agua caliente.

7- Cuando tenemos la mezcla la añadimos en el horno a 150°C y lo dejamos hornear 50 minutos.

TORTITAS

FICHA

Dificultad → Fácil de hacer

Tiempo → Media hora

Coste → Es fácil encontrar los ingredientes por casa, en caso de que no los tengos no va a costar más de 20€.

INGREDIENTES

- 150g de harina de trigo
- 2 huevos medianos
- 25g de azúcar
- 50g de mantequilla
- 200ml de leche entera
- Esencia de vainilla
- 12g de levadura

HISTORIA/ORIGEN

Las primeras historias sobre las tortitas en Europa se remontan al siglo XII cuando los cruzados trajeron la receta a Europa desde Asia. El ingrediente principal en ese momento era la harina de trigo.

PASOS

- 1- En primer lugar mezclamos en un bol los ingredientes en polvo, la harina, levadura y el azúcar.
- 2- En otro bol combinamos los huevos, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla.

3- Por supuesto con una vainilla mezclamos todos los ingredientes.

4- A continuación vertemos la leche y la integramos con los demás ingredientes.

PREPARACIÓN SARTÉN

- Calentamos una sartén
- Cuando esté caliente le ponemos un poco de mantequilla para que no se pegue.
- A continuación le echamos una cucharadita de la massa y esperamos a que se haga.
- Cuando estén hechas le ponemos los toppings que queramos

CONSEJO

Comerlas al momento que estén calientes y acompañarlas de algo de beber.

Un buen frito de matanzas

Magdalena Estelrich
Años
EZE 29/11/2025

Nota

Es un poco ^{facil} ~~difficil~~ para la gente que nunca lo ha exo

1 hora y medio para hacer-la

Cuesta un buen frito de matanzas unos \$7,366 aprox.

Ingredientes

- Sal dos cucharas de la cuchara del cafe
- Carne
- Aceite un chorro
- Pimienta por la carne
- Puerro rojo y verde es opcional
- Patatas

Historia

La hace mi abuela cuando mi abuelo estaba vivo y por eso todavia la hace
y le ceda muy bueno, lo habes, le suelo ayudar a sofreir la carne.

Pasos a seguir

1. Cortar muy bien la carne y sofreir la un poco.
2. Cortar las patatas, mientras la carne se fria.
3. Cortar los puerros para sofreir-lo despues con la carne
4. Juntar-lo todo pero luego poder sofreirlo y saltar un poco i esto es de el gusto pero si le quieres ayudar por ejemplo otras verduras lo puedes hacer pero la misma cantidad de los puerros para que no haya confucion

Conclusion.

Es facil de hacer para mi que lo ago siempre con mi abuela y sencilla de preparar.

Tiempo: 2 horas

Coste: 5€ si usaban cosas artesanas (fabricadas por ellos mismos) o 30€ si compraban la carne de buena calidad a otra persona.

Migas

Extremeñas

Ingredientes:

- 500g de pan del día anterior.
- 150ml de agua
- 150g de panzeta
- 150g de chorizo
- 3 dientes de ajo (puedes hacer los que quieras)
- 2 pimientos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharaditas de pimentón de la Verde.

Historia:

Antiguamente, cuando la gente no tenía mucha cosa para comer, se cogía el pan del día anterior y se hacía migajas, luego se freía con un poco de agua y aceite. Una vez frito se le podía añadir ajo frito, mimiento frito, sardinas, panzeta, chorizo... Que era todo lo que la gente de campo solía tener siempre en su casa. También se podían comer con leche para desayunar.

PREPARACIÓN:

Una vez tener el pan hecho migas, ya se pueden preparar. Cogemos una sartén grande o una olla paellera. En ella meteremos un chorro de agua, abundante aceite y las migas, se recomienda hacer las migas primero para ver si el aceite y agua son suficientes y las cubren. Lo ponemos a fuego medio y con una cuchara de madera o espátula vamos moviéndolas hasta queojan color y estén fritas. A continuación, las sacamos de la sartén y las ponemos en un plato grande, para después repartirlos. Si las quieres hacer como yo las como atento, pero si las quieres probar con leche, simplemente ponlas en una taza y hecha le leche. Continuando con la receta, ahora vamos a hacer en la misma sartén 4 o 5 trozos de pimiento verde, 3 dientes de ajo, un trozo de panzeta (el que tengas o el que hayas comprado) y si quieres un trozo de chorizo cortado en rodajas. Lo vas a freír todo hasta que veas que está cocinado, una vez cocinado lo emplatas junto a las migas. Finalmente, lo mezclas hasta conseguir que los elementos no se vean entre las migas, y si quieres puedes añadirle una o dos sardinas enlatadas.

Antonia Calero Cabrero 2nF

15/10/21

15/10/21

SOPA MALLORQUINA

Dificultad: media

Tiempo: 45 min.

Cocción: 45 min.

Ingredientes:

(para 4 personas)

- Lomo de cerdo (o solomillo)	300g
- cortado pequeño	
- Cebolleta	0,5
- Cabeza de ajos	1
- Perejil fresco (manejo)	1
- Tomate	3
- Patatas (cortado como para tortillas)	1
- Coliflor	0,5
- Coles	1
- Pimiento verde	1
- Pimentón dulce	
- Agua	
- Pan para sopas mallorquinas	250g
- Níscales	200g

Procedimiento:

Para empezar lavamos y cortamos todas las verduras. En una cazuela, mejor si es de barro, damos unas vueltas al lomo de cerdo en aceite de oliva. A continuación, añadimos la cebolla tierna, los ajos pelados y cortados gruesos, el pimiento verde, el tomate (sin pelado y picado menudo) y lo removemos todo.

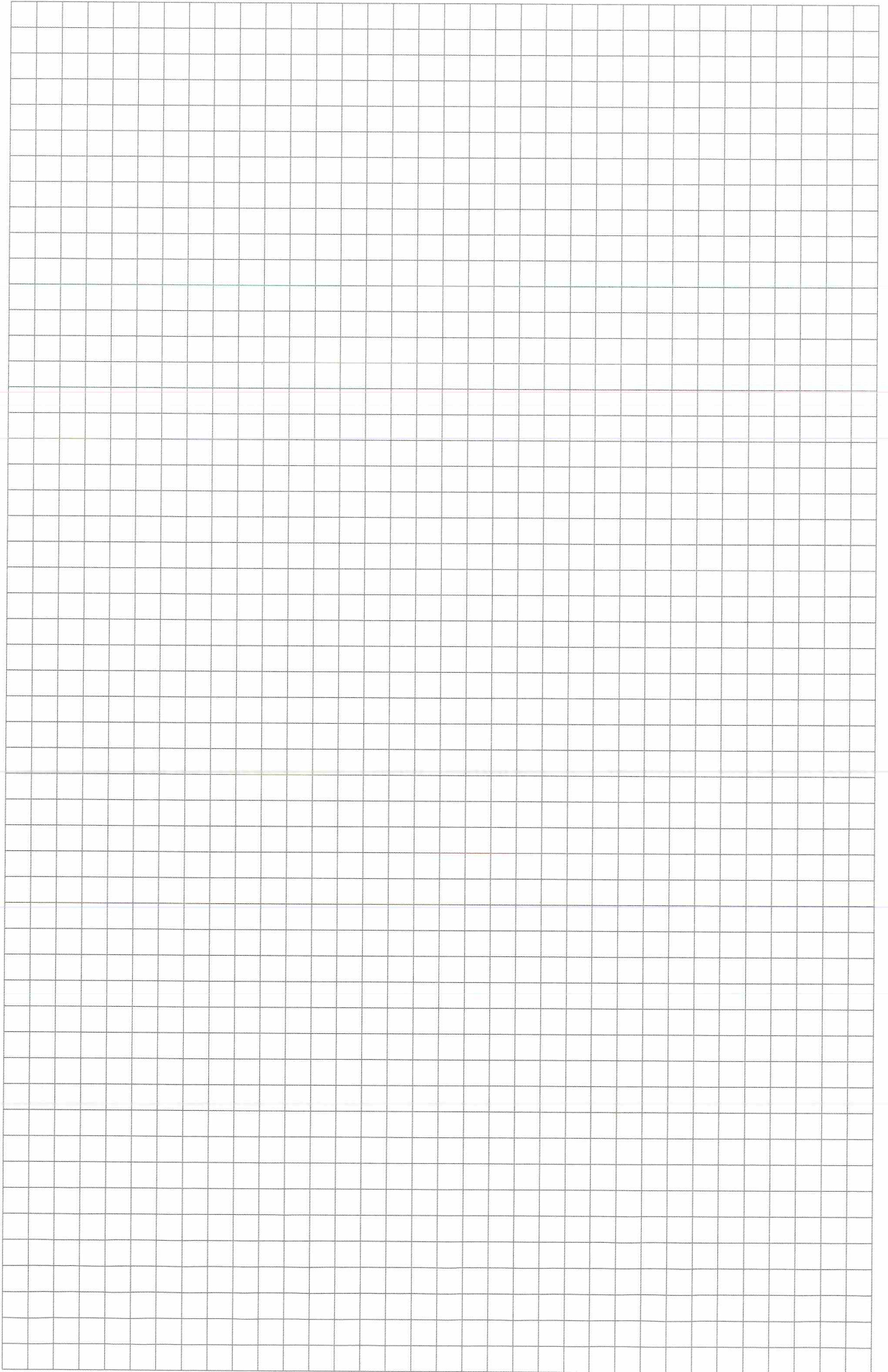
A continuación agregamos la patata y el perejil y seguidamente la col cortada a tiras más bien pequeñas. Cuando la col haya perdido agua, añadimos una cucharada repleta de pimentón, sal y agua caliente (no demasiado, mejor ir añadiendo para que se vayan haciendo las verduras). Al cabo de unos minutos agregamos la coliflor troceada pequeña.

Cuando las verduras estén cocidas, las apartamos hacia los bordes de la cazuela y añadimos las sopas de pan procurando que puecen en la parte inferior de la cazuela. Volvemos a colocar las verduras encima, tapamos y lo dejamos cocer unos minutos. Para terminar servimos las sopas calientes.

Historia:

Las sopas mallorquinas siempre han sido muy típicas para mi familia, a mi madre le enseñó mi abuela a hacerlas, a mi abuela su madre y así generación tras generación. Me pareció en esta receta que es algo muy típico de mi familia.

--	--



XAVIER

LA MEJOR RECETA DEL MUNDO

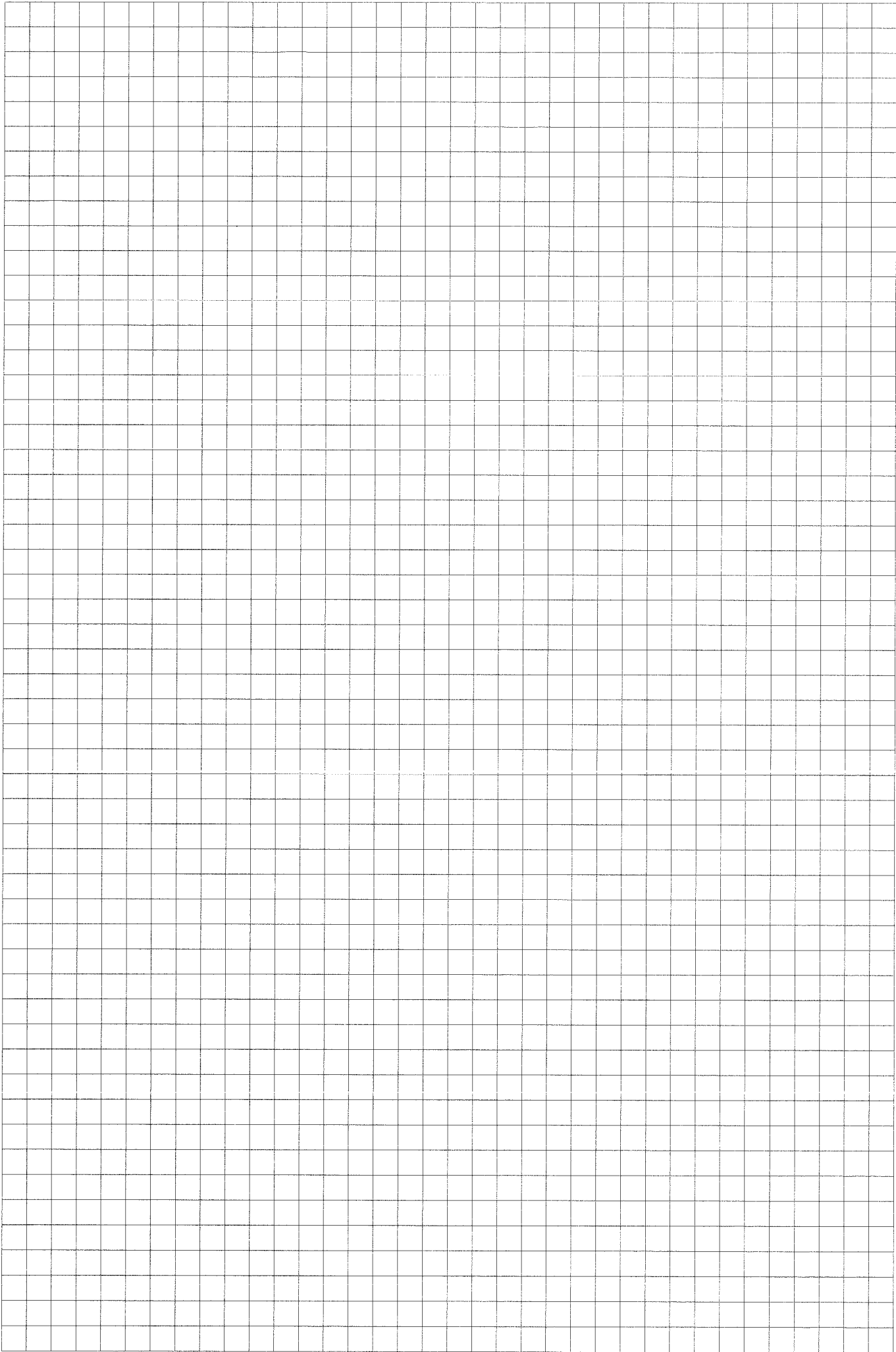
Hola soy xavier hoy explicaré como hacen una empanada mallonquina de carne y suizante. Ahora pasare a decir los ingredientes: ^{para hacer la masa} ~~(INGREDIENTES)~~

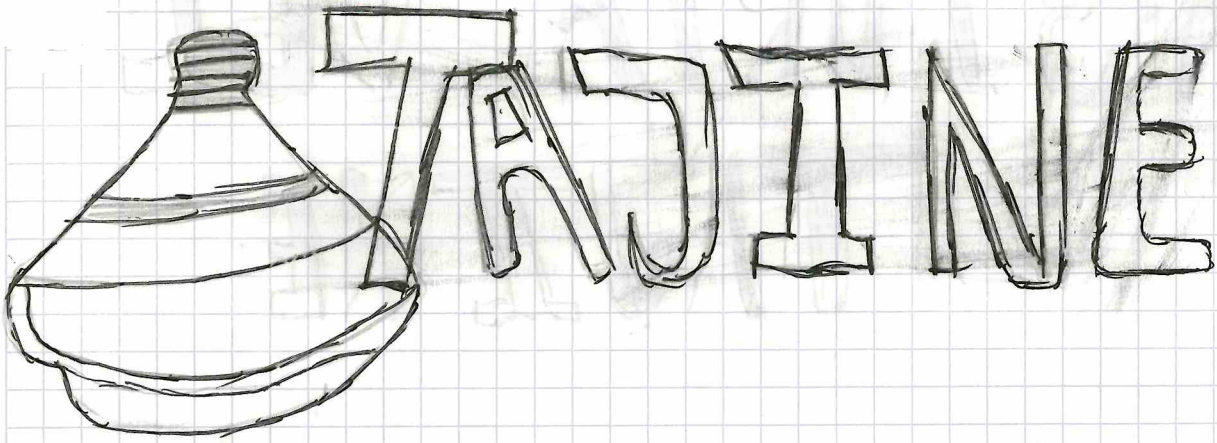
• 500 g de harina de trigo • 200 g de mantquilla fría (en cubos) • 1 huevo • 1/2 taza de agua fría • 1/2 cucharada de sal. ~~Esto ha sido para~~
^{A continuación, os dice} ~~la masa. Ahora pasare a~~ ~~Lo que necesitaremos~~
para el relleno: ~~(RELLENO)~~ • 300g de carne de cordero molida • 1 taza de suizante cocido • 1 cebolla mediana picada finamente • 1 diente de ajo, picado • 1/2 pimienta negra picada ~~(OPCIONAL)~~ • 1 cucharadita de comino.

~~Por otro lado, la elaboración de la forma de~~
~~A continuación explicare la~~ ~~preparación~~ ~~de las~~

las empanadas es la siguiente: 1. Precalienta el horno a 200 C° (400°F). 2. Estira la masa sobre una superficie enharinada hasta que quede fina 3. Corta círculos de 10-12 cm de diametro. 4. Coloca una cucharada de relleno en el centro de cada círculo. 5. Dobra la masa para formar algo parecido a una media luna y sella el border. Finalmente hay que hornearlas: 1 Coloca las empanadas en una bandeja para horno con papel encerado. 2. hornea con el huevo batido. 3. Hornea 20-25 minutos hasta que se vean doradas. Por último ¡Disfrutalas!

PD: Laura, mi ~~abuela~~ abuela me lo ha dicho en mallonquin y he tenido que traducirlo entonces, El día que haga te llevo una





Ficha

Tiempo requerido → 1h 30 min

Dificultad → Media

Coste → 20-25 €

Comensales → 6-7 personas (depende del recipiente).

Ingredientes

Pollo o carne (1kg y troceado)

Verduras (2 cebollas, 2 patatas, 3 zanahorias,)

1 pimiento rojo

200 g de ciruelas pasas sin hueso

200 g de albaricogues orejones

3 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra 200 ml

500 ml de agua

- Sal

- Ras el
Harout

- Canela (opcional)

- 2 o 3 crues

- 250g (uscus).

HISTORIA DEL TAJINE

-El tajine es un plato típico marroquí de origen bereber, se llama "tajine" por la olla de barro, algunos le llaman tayín o tajín. El tajine se inventó en Marruecos, Túnez y Argelia en el año 5000 a. La olla "tajine" es muy decorativa, también es la olla perfecta para guisar gracias a la tapa abovedada, se produce una condensación especial del vapor.

PASOS

Paso 1: Curar el tajine → Dejarlo una noche entera la

Paso 2: Salpimentamos la carne tapa y el plato del tajine en agua, después secarlo muy bien o el pollo y lo doramos en el tajine con un papel absorbente, cuando este seca lo untas con aceite, después con el horno frío, mete el tajín

Amir Utherrak

Paso 3 → Le damos la vuelta para que se dore bien de todos lados.

Paso 4 → Retiramos y reservamos.

Paso 5 → Añadimos más aceite y rehogamos la cebolla, el pimiento y los ajos picados.

Paso 6 → Añadimos Ras el Hanout (especie), canela y anís, también dos vasos de agua.

Paso 7 → Tapamos y lo dejamos cocinar a fuego lento.

Paso 8 → Añadimos ciruelas y orejones, con agua caliente. (20 min)

Paso 9 → Removemos y lo dejamos cocinar 15 min.

Paso 10 → En una cazuela calentamos el agua o caldo de pollo, cuando este hirviendo apagamos el fuego y echamos el cuscús y dejamos reposar 5 min.

Paso 11 → Cuando pase el tiempo, lo desgranamos con un tenedor (el cuscús) para que se suelte.

Paso 12 → Lo añadimos al tajine, removemos y servimos.

Paso 13 → Y MÁS IMPORTANTE !!!!! → DISFRUTAR Y COMER.

6. CONSEJO → Usar guantes.

1. The first part of the paper is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ defined by the equation

$$f(x) = \int_0^x \frac{1}{1+t^2} dt$$

and to the investigation of its behavior as $x \rightarrow \infty$. It is shown that the function $f(x)$ is increasing and concave down, and that it approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow \infty$.

2. In the second part of the paper, we consider the problem of finding the maximum value of the function $f(x)$ on the interval $[0, \infty)$. It is shown that the maximum value is attained at $x = 1$ and is equal to $\frac{\pi}{4}$.

3. Finally, in the third part of the paper, we study the properties of the function $f(x)$ as $x \rightarrow -\infty$. It is shown that the function $f(x)$ approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow -\infty$.

4. The fourth part of the paper is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ as $x \rightarrow \infty$. It is shown that the function $f(x)$ approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow \infty$.

5. In the fifth part of the paper, we consider the problem of finding the minimum value of the function $f(x)$ on the interval $[-\infty, 0)$. It is shown that the minimum value is attained at $x = -1$ and is equal to $-\frac{\pi}{4}$.

6. Finally, in the sixth part of the paper, we study the properties of the function $f(x)$ as $x \rightarrow -\infty$. It is shown that the function $f(x)$ approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow -\infty$.

7. The seventh part of the paper is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ as $x \rightarrow \infty$. It is shown that the function $f(x)$ approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow \infty$.

8. In the eighth part of the paper, we consider the problem of finding the maximum value of the function $f(x)$ on the interval $[0, \infty)$. It is shown that the maximum value is attained at $x = 1$ and is equal to $\frac{\pi}{4}$.

9. Finally, in the ninth part of the paper, we study the properties of the function $f(x)$ as $x \rightarrow -\infty$. It is shown that the function $f(x)$ approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow -\infty$.

10. The tenth part of the paper is devoted to the study of the properties of the function $f(x)$ as $x \rightarrow \infty$. It is shown that the function $f(x)$ approaches a horizontal asymptote as $x \rightarrow \infty$.

GÂTEAU

T A R T A

mavibré

1. Introducción

Dificultad: Fácil

Tiempo = 55 min

Coste = 15-20€

2. Ingredientes

1 paquete de levadura

200g de harina

200g de azúcar

125g de mantequilla

3 huevos

6 cucharas de leche

1 paquete de vainilla

25g de chocolate en polvo

3. Historia

Este postre data de s. XIX, más precisamente de Alemania.

Pero las recetas han ido evolucionando a medida del tiempo, aunque actualmente esta es la receta más buena y fácil.

4. elaboración PASO A PASO

En primer lugar, verse los 200g de azúcar con la mantequilla derretida, así es más fácil mezclarlo.

Después, añade la clara de los huevos a la masa, y deja las claras en un bol.

A continuación añade la harina, la levadura y la vainilla, remueve todo otra vez.

Luego, con las ~~claras~~ claras de los huevos, ponles una pizca de sal y batelos hasta que quede un blanco en nieve, es decir, que quede como una espuma, añadelo a la masa junto a las 6 cucharadas de leche.

Luego, separa la masa en 2, y en una añade un poco más de vainilla y el otro el chocolate en polvo. ~~ta~~

Por último, ponlo en ~~el~~ un molde, poniendo una capa de cada. Ponlo en el horno por 40-45 min y ya estaría.

Océane Bortol

2nF

29/01/2025