



III GUÍA GASTRONÓMICA DE COCINA TRADICIONAL



LAS RECETAS DE SIEMPRE



Mayores
con Actividad







Querido lector de esta III Guía Gastronómica de Cocina tradicional “Las recetas de siempre”, que ha sido editada por el Programa de Mayores de la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena y con la colaboración de la Federación de Personas Mayores.



Es esta III Guía una gran ventana tras la que podrás ver recetas tradicionales de fácil elaboración y que además tienen todo el sabor de la cocina de siempre, la que hemos comido en casa durante toda la vida.



Podrás encontrarte con recetas para entrantes, guisos, pastas, arroces, recetas de pescados, mariscos, carnes...; también, como no, postres y dulces caseros, esos que siempre han endulzado nuestras vidas y que casi siempre van cargados de hermosos recuerdos.

En definitiva en esta Guía podrás



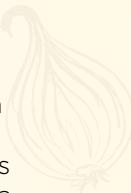
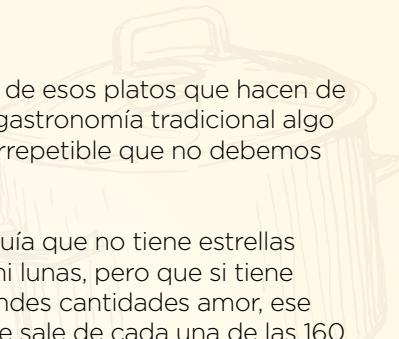
disfrutar de esos platos que hacen de nuestra gastronomía tradicional algo único e irrepetible que no debemos olvidar.

Es una guía que no tiene estrellas ni soles ni lunas, pero que si tiene y en grandes cantidades amor, ese amor que sale de cada una de las 160 recetas con las que nuestros mayores nos han querido obsequiar.

Gracias en mi nombre, y en el de toda la ciudad, a todos los que habéis hecho posible esta III Guía Gastronómica, que como las anteriores servirá para acercarnos a todos las bondades de la cocina cuando esta va cargada de solidaridad y de cariño, y que una vez más nos demostraréis.

Antonio Calderón Rodríguez

Concejal del Área de Atención Social.





EDITA:

Programa de Mayores de la
Concejalía de Servicios Sociales del
Ayuntamiento de Cartagena.



AUTORES:

Personas Mayores del Municipio de
Cartagena.



DISEÑO:

Salvador Zamora.

IMPRIME:

Gráficas Álamo, S.L.
www.graficasalamo.com

DEPÓSITO LEGAL:

MU-593-2015.





ENTRANTES





DOMINGO GÓMEZ SÁNCHEZ
BDA. JOSÉ M^A DE LAPUERTA

ACEITUNAS PARTÍAS



ELABORACIÓN:

En primer lugar se parten y se lavan bien las aceitunas.

A continuación se echan en un recipiente y se mantienen 48 horas para que purguen la acidez.



Después, se lavan otra vez y se ponen en otro recipiente para arreglarlas. Se les añade olivardilla, hinojos y hojas de garrofero.

El agua que se echa definitivamente para conservarlas tiene que llevar sal. Para saber la salinidad correcta del agua, se pone en el agua un huevo y se añade sal hasta que suba la corona del huevo, es decir hasta que flote un poco.

A los tres días ya se pueden comer.





JUANA ROS ROS
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

AJO DE MORTERO

INGREDIENTES:

2 cabezas de ajo.
1,5 L. de aceite de oliva.
Limón.
Sal.



ELABORACIÓN:

Se pelan los ajos y se pican muy bien en el mortero.

Cuando los ajos estén bien picados se va añadiendo aceite muy lentamente.

Con la mano del mortero se va moviendo despacio siempre en el mismo sentido .

Se le añade limón y sal al gusto.





ENCARNA PEDREÑO
ISLA PLANA

ALMEJAS CON ALMENDRAS Y PEREJIL



INGREDIENTES:

500 g. de almejas.
250 g. de almendras.
Un manojo de perejil.
Aceite de oliva.



ELABORACIÓN:

Se fríen las almendras, se les echa un poco de sal y se pican.

Se ponen las almejas en una sartén amplia con un poco de aceite y se abren se añade el perejil y las almendras picadas, se mezcla todo bien para integrar los sabores y se sirve.





PEPITA ANIORTE NAVARRO
SANTA ANA

BRAZO DE PISTO

INGREDIENTES:

- 1 paquete de pan de molde.
- 2 botes de fritada en conserva.
- 2 latas de atún.
- 3 huevos duros.
- Bechamel.
- Queso rallado.

ELABORACIÓN:

En un molde se va poniendo una fila de pan de molde y la fritada con los huevos y el atún. Se ponen tantas filas como se quieran y terminamos con la de pan de molde, a la que pondremos por encima bechamel y queso rallado. Gratinar en el horno.





MARUJA CERVERA CELDRÁN
BDA. HISPANOAMÉRICA

BUÑUELOS DE BACALAO



INGREDIENTES:

Migas de bacalao.

Harina.

Levadura.

Agua.

Ajos.

Perejil.



ELABORACIÓN:

Hacer una masa con la harina, agua y levadura. Una vez hecha, agregar el perejil, los ajos troceados muy pequeños y el bacalao. Cuando esté todo bien mezclado, coger un poco de esa mezcla con una cuchara e irriendo en aceite bien caliente.





ISABEL DÍAZ SÁNCHEZ
LA ALJORRA

CANAPÉS DE PATÉ DE MARISCO



INGREDIENTES:

- 1 paquete de pan de molde sin corteza.
- 1 paquete de palitos de mar de 250 g.
- 2 latas de atún 160 g.
- 1 bote de mayonesa 225 ml.



ELABORACIÓN:

Se trocean los palitos y se ponen en la batidora junto con el atún (sin el aceite) y la mayonesa, se bate bien hasta obtener una crema que se pueda extender.

Se cortan las rebanadas de pan al gusto, se les extiende la crema y se puede decorar como se quiera.





MANOLI PALOP CARRILLO
LA AZOHÍA

CAPRICHOS DE HUEVO DE CODORNIZ



INGREDIENTES:

Obleas de empanadilla precocinadas o masa de hojaldre.
Morcillas.
Huevos de codorniz.
Moldes de magdalenas.



ELABORACIÓN:

Colocar la oblea de empanadilla en los moldes de las magdalenas. Poner un poco de morcilla encima de cada uno. Colocar un huevo de codorniz sobre la morcilla.

Precalentar el horno a 220° y hornear unos diez minutos aproximadamente. Apagar el horno y dejar dentro hasta que se terminen de hacer.





FINA GONZÁLEZ CONEJO
MOLINOS MARFAGONES

CROQUETAS DE ARROZ CON ATÚN

croquetas, pasarlas por harina y por último freír en el aceite caliente.



INGREDIENTES:

- 150 g. de arroz.
- 1 lata de atún al natural.
- 50 g. de harina.
- 2 huevos.
- Sal y pimienta.



ELABORACIÓN:

Poner a hervir agua con sal, echar el arroz, y cocerlo durante 20 min. (Que quede bien cocido) Cuando esté, escurrirlo y dejar enfriar un poquito. Luego añadir los huevos, el atún (escurrido y chafado con un tenedor) y un poco de pimienta. Dejar reposar otro poquito.

A continuación moldear las



MARÍA BETETA JIMÉNEZ
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

CROQUETAS DE PUERROS



INGREDIENTES:

Mantequilla.
Puerros.
2 huevos duros.
Harina.



ELABORACIÓN:

Se ponen los puerros partidos finos con la mantequilla. Cuando los puerros están pochados, se le añade los huevos partidos y se le da una vuelta al conjunto.

Se echan cuatro cucharadas colmadas de harina y se sofríe un poco y después se añaden dos vasos de leche y se remueve hasta conseguir una pasta, cuando

se despegue de la sartén estará preparada para dejar enfriar. Una vez que la masa de las croquetas esté fría, se van formando al gusto y se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen en abundante aceite.





ISABEL DÍAZ SÁNCHEZ
LA ALJORRA

DÁTILES RELLENOS Y PINCHITOS REFRESCANTES



INGREDIENTES:

Dátiles frescos.

Nueces o almendras.

Queso de untar (tipo Filadelfia)

Se le hace un corte a los dátiles y se les quita el hueso, se les pone dentro una nuez o una almendra y se llena con queso.

Queso, Jamón de york, Piña en su jugo, Membrillo (a ser posible casero)
Palillos.



ELABORACIÓN:

Se hacen dados con queso, jamón york, piña y membrillo.

Se van pinchando en un palillo alternándolos y listo.





JOSEFA JIMÉNEZ R. S.
ALUMBRES

EMPAÑADA DE ATÚN

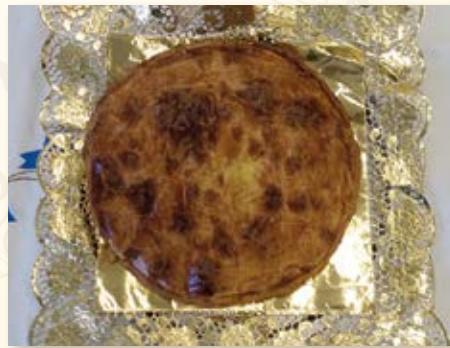
INGREDIENTES:

- 1 vaso mediano de aceite.
- ½ kilo de harina.
- Una pizca de levadura.
- Una pizca de sal.
- Agua tibia, la que admita.
- Atún en conserva de buena calidad.
- Sofrito de cebolla y tomate.

ELABORACIÓN:

Se mezclan los ingredientes de la masa y se separa en dos mitades. Se extiende una de las mitades en una placa de horno y se rellena con el sofrito al que se habrá añadido el atún desmigado y escurrido de aceite. Se cubre con la otra mitad

sellando bien los bordes. Se pinta la superficie con huevo batido y se hornea a 180º durante 40 o 45 minutos, o hasta que esté dorada. La masa se puede sustituir por masa de hojaldre precocinada.





JOSEFA MARÍN HERNÁNDEZ
CUESTA BLANCA

EMPAÑADA DE ATÚN CON PASAS



INGREDIENTES:

2 bases de masa quebrada.
4 latas de atún al natural, 3 cebollas, 50 g. de piñones, 100 g. de pasas, 1 cucharada de aceite, azúcar moreno, vinagre y 1 huevo.



ELABORACIÓN:

Para hacer la cebolla caramelizada, se parte en láminas finas, se echa una cucharada de aceite en una sartén y se fríen las cebollas a fuego lento y tapadas. Cuando estén hechas se añaden 2 cucharadas de azúcar moreno y 2 de vinagre y se remueve hasta que consuma el caldo. Entonces se añade el atún, los piñones y las pasas.

Para montar la empanada, se pone en la bandeja del horno una base de masa quebrada y se reparte el relleno de forma uniforme, tapar la empanada con la otra capa de masa y unir las puntas con ayuda

de un tenedor para cerrarla. Batir un huevo y pintarla. Meter en el horno precalentado a 150° durante 15 m. aproximadamente o hasta que se dore.





Ma ÁNGELES SÁNCHEZ MELERO
LA PALMA

EMPAÑADA DE ESPINACAS



INGREDIENTES:

- 800 gr. de harina.
- Un vaso de aceite.
- Un botellín de cerveza.
- Una cucharada de pimentón.
- 100 g. de pasas.
- 100 g. de piñones.
- 400 g. de espinacas.
- Una cucharada pequeña de sal para la masa.



ELABORACIÓN:

Para la masa. Se pone la harina en un bol, se calienta el aceite y se escaldá la harina con el pimentón y la sal. Se amasa con la cerveza y cuando esté listo se deja reposar. Mientras

se sofrién el resto de ingredientes un poco. Se separa la masa en dos, en una bandeja de horno se pone una mitad y los ingredientes y se tapa con la otra parte. Se pinta con huevo y se mete 45 minutos al horno a 180°.





JOSEFA JIMÉNEZ R. S.
ALUMBRES

EMPAÑADA DE MORCILLA

INGREDIENTES:

- ½ kg de harina.
- 100 gr. de mantequilla o margarina.
- Una pizca de levadura.
- Una pizca de sal.
- Agua tibia, la que admita.
- Morcillas al gusto.

ELABORACIÓN:

Se mezclan los ingredientes de la masa y se separan en dos partes iguales.
Se extiende una de ellas en una placa de horno y se extiende la morcilla desmenuzada.
Se tapa con la otra parte de masa, se sellan bien los bordes y se pinta

la superficie con huevo. Se mete al horno precalentado a 180º unos 40 o 45 minutos o hasta que esté dorada. La masa se puede sustituir por masa de hojaldre precocinada.





EMILIA MARTÍNEZ LORENTE
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

EMPAÑADILLAS DE GAMBAS CON SALSA PICANTE

INGREDIENTES:

16 obleas para empanadillas, 36 gambas, 3 cebollitas tiernas, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, 250 ml. de salsa de tomate, 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharadita de azúcar, 1 huevo, harina de maíz, 250 ml. de agua, aceite de oliva virgen extra, sal, 1 guindilla cayena, $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo y perejil.



ELABORACIÓN:

Retira las cabezas de las gambas y péalas. Pon las cáscaras y las cabezas a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite.

Agrega el tomate, el agua, la salsa de soja, el azúcar, la cayena, una pizca de sal y el jengibre. Cocina el conjunto durante 10 minutos. Pasa la salsa por el chino y aplasta las cabezas con un cacillo. Líga la salsa añadiendo un poco de harina de maíz refinada diluida en agua fría. Remueve bien hasta que espese. Resérvala caliente.

Pica los ajos, las cebollitas y el pimiento finamente. Pon a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y sazona. Cuando cojan un poco de color,

pica las gambas y anádelas. Saltéalas brevemente y deja que se templen.

Extiende las obleas sobre una superficie lisa, pon una pequeña porción de relleno sobre cada una. Ciérralas presionando los bordes con un tenedor. Colócalas sobre una bandeja de horno y úntalas con huevo batido. Horneálas a 180° durante 15 minutos.

Se sirven con la salsa y adornadas con perejil.





MATEO MENDOZA GALINDO
LA ALJORRA

ENCURTIDOS DE TÁPENAS



INGREDIENTES:

Tápenas.

Agua, sal y vinagre.



ELABORACIÓN:

Se cogen de las tapeneras (planta de las tápenas) y se envasan en botes, echándoles un agua-sal fuerte, se tienen un mes al sol.

Transcurrido ese tiempo, se vacían en un escurridor debajo de un grifo y se lavan.

Se vuelven a envasar, en botes pequeños, llenando estos de una mezcla que lleve tres vasos de agua y uno de vinagre. Pasado una semana se pueden consumir.





FINA PÉREZ PÉREZ
EL LLANO

ENSALADA CON ALIÑO DEL MAR MENOR



INGREDIENTES:

1 lechuga, 2 tomates, salchichón, jamón de York (1 loncha por comensal), 4 huevos cocidos, pepinillos, mostaza de dijon, aceite de oliva y sal.



ELABORACIÓN:

Alrededor de una fuente, colocar las hojas de lechuga, encima rodajas de tomate y después el salchichón. En el centro, las lonchas de jamón de York enrolladas, los huevos cocidos, que hemos partido por la mitad y a lo largo, y los pepinillos.

ALIÑO: En un bol echar la mostaza de Dijon y el aceite. Batir muy bien y

presentar a parte en una salsera para que cada comensal aliñe la ensalada a su gusto.





PACO GARCÍA CAMPILLO
LA PUEBLA

ENSALADA DEL LENTISCAR



INGREDIENTES:

- 1 kg. de tomates de pera en conserva.
- 1 manojo de cebollas tiernas o de caballón.
- 2 ó 3 latas de atún.
- 2 ó 3 huevos duros.
- Aceitunas de cuquillo.
- Tápenas de Mateo de La Aljorra.
- Aceite de oliva.



ELABORACIÓN:

Mezclarlo todo y dejarlo reposar para que se unan bien los distintos sabores.
Acompañarlo con un buen pan casero como el que hacen Pepe y Felipe.





MERCEDES ASENSIO CARREÑO
BDA. HISPANOAMÉRICA

ENSALADA FRESCA



INGREDIENTES:

Cogollos de lechuga.
1 manzana. 1 naranja.
Nueces. Pasas.
Pipas peladas.
Arándanos.
Maíz dulce.
Sal.
Aceite.



ELABORACIÓN:

Partir los cogollos muy pequeñitos, la naranja y la manzana. Echar todo en un bol y aliñarlo con aceite y limón. Por encima poner el resto de ingredientes (pipas peladas, pasas, nueces, arándanos y maíz dulce).





SIANA CASA FERNÁNDEZ
SAN GINÉS

ENSALADA TEMPLADA



INGREDIENTES:

Lechuga. Escarola.
Rúcula. Canónigos.
Tomate cherri.
Piñones. Nueces.
Tiras de bacon.



Manzana.
Queso de cabra (rulo)
Aceite.
Sal.
Vinagre de Módena.

ELABORACIÓN:

En una fuente echar las lechugas variadas, los tomates cherri partidos por la mitad, los piñones, las nueces la manzana, el queso de cabra que,

previamente, lo hemos metido un poquito en el microondas. Sofréír las tiras de bacon y echar encima de la ensalada.





ANA MA SAURA MARTÍNEZ
LA ALJORRA

EXPLORADORES DE ATÚN



INGREDIENTES:

1 paquete de 16 obleas para empanadillas.

3 latas de atún.

3 huevos duros.

Aceite.



Azúcar glasee.

Canela en polvo.

ELABORACIÓN:

Se pica el atún con los huevos.

Se rellenan las obleas dándole forma de empanadillas y se fríen.

Y por último las pasaremos por azúcar glasee y canela.





ANTONIA HERNÁNDEZ GARCÍA
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

HABAS A LA CATALANA



INGREDIENTES:

Habas tiernas. Panceta.
Butifarra negra. Cebolla.
Vino dulce. Laurel.
Aceite de oliva. Sal.



ELABORACIÓN:

Ponemos al fuego una cazuela de barro, con un poco de aceite y echamos la cebolla cortada en juliana y panceta cortada en taquitos. Doramos ligeramente. Pelamos y desmenuzamos un trozo de butifarra y la echamos en la cazuela. Removemos y añadimos las habas. Añadimos el vaso de vino, el resto de

la panceta y la butifarra. Salamos al gusto. Bajamos el fuego y dejamos cocer a fuego lento con la cazuela tapada hasta que estén tiernas.





FLORI BERROCAL BALANZA
CARTAGENA

LASAÑA DE PENCAS DE ACELGA



INGREDIENTES:

Pencas.

Jamón cocido en lonchas.

Queso en lonchas.



ELABORACIÓN:

Bechamel clarita (maicena, mantequilla, sal, nuez moscada y leche) al gusto.

Se cuecen las pencas y se dejan escurrir, una vez escurridas se van poniendo en una fuente. Una capa de pencas, luego una de jamón cocido, y después una de queso. Y así cuantas capas se quiera. Terminamos echándole la bechamel por encima y el queso rallado.





PILAR SERRANO GARCÍA
MOLINOS MARFAGONES

MEJILLONES A LA VINAGRETA



INGREDIENTES:

- 2 kg de mejillones.
- 2 tomates grandes.
- ½ pimiento rojo y ½ pimiento verde.
- 1 cebolla tierna.
- Aceite, vinagre y sal.



ELABORACIÓN:

Hervir los mejillones y reservar.
Picar el resto de ingredientes y
ponerlos por encima de los mejillones
con el aceite, el vinagre y la sal.





ÁNGELES SAURA NIETO
LA ALJORRA

MEJILLONES TIGRE



INGREDIENTES:

- 1 kg de mejillones. 2 cebollas grandes.
- 2 cucharadas grandes de tomate frito.
- 1 bote de pimiento morrón.
- 2 huevos duros. 1 diente de ajo.
- Aceite, pimienta y sal.
- Para la bechamel:
 - 2 cucharadas de aceite.
 - 2 cucharadas de harina. 500 ml. de leche.
 - Pimienta y sal.
- Para rebozar:
 - 1 huevo. Pan rallado.



ELABORACIÓN:

Limpiamos los mejillones y los ponemos a calentar hasta que se abran, después iremos retirándolos de las conchas y éstas las reservaremos. Picaremos los mejillones a continuación. Se pone un poco de aceite en una sartén y se rehogá la cebolla y el ajo picado, se añade el tomate frito, la carne de los mejillones, el pimiento morrón troceado muy menudito y el huevo duro

también picado.

Con ese frito rellenaremos las conchas que teníamos reservadas. Prepararemos la bechamel (espesita) y se la echaremos por encima a cada mejillón.

Cuando se enfrié un poco los pasaremos por huevo y pan rallado y los freiremos en abundante aceite.





JUANI CUTILLAS LOZANO
BDA. CUATRO SANTOS

MERMELADA DE PIMIENTOS DE PIQUILLO

INGREDIENTES:

- 2 tarros de pimiento de 250 g.
- 1 vaso de agua de azúcar
- 1 vaso de vino de vinagre.

ELABORACIÓN:

Los dos tarros de pimiento se hacen tiras y se ponen en una cazuela con el azúcar y el vinagre, se pone a calentar dando vueltas para que no se pegue.

Cuando coja el punto de almíbar se retira y se pasa por la túrmix
Acompañar con pan tostado.





PEPE MANRRUBIA AGUILAR (LA PUEBLA)
FELIPE GARCÍA PÉREZ (LA ALJORRA)

PAN CASERO



INGREDIENTES:

2 kg. de harina de trigo.
1,5 L. de agua.
25 g. de levadura para pan y sal.

reposar 1 hora.

Precalentar el horno a 190° y a continuación meter el pan unos 40 min.



ELABORACIÓN:

El día anterior se hace la creciente o “masa madre”, con 1 kg de harina, 750 ml de agua templada, la levadura que derretiremos con el agua y sal al gusto, dejaremos reposar.

Al día siguiente disolveremos la masa madre en 750 ml de agua y un poco de sal, a continuación añadiremos el otro kg de harina, amasaremos hasta que se quede una masa suave, que podamos hacer los panes, dejar





PEPITA SÁNCHEZ BERNAL
BDA. HISPANOAMÉRICA

PASTEL DE CIERVA

INGREDIENTES:

½ Kg. de carne de pollo (2 traseros)
½ Kg. de manteca de cerdo.
1 huevo, 3 huevos cocidos.
½ Kg. de azúcar, $\frac{3}{4}$ Kg. de harina.
Raspadura de limón, canela.
1 sobre de Royal.

Un poco de caldo de pollo.

Partir los huevos cocidos y echarlos encima.
Cubrirlo todo con la otra mitad de la masa
estirándola bien y dejándola bien ajustada.
Pintar con huevo y se meter en el horno a
190° durante 1hora y media.



ELABORACIÓN:

Extender la harina sobre la mesa. Hacer un hueco en el centro y se poner el royal, el azúcar, la manteca de cerdo, el huevo, la raspadura de limón y la canela. Amasar todo bien La mitad de esta masa ponerla en un molde de unos 4cms.de alto. Poner a cocer el pollo con una ramita de apio y puerro. Cuando esté, partir en trocitos pequeños y añadir un poco del caldo. Estirar una capa de la masa y llenar con el pollo.



FINA MENDOZA MARÍN
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

PASTEL DE COLIFLOR



INGREDIENTES:

Una coliflor.

½ kilo de magra picada.

2 cebollas.

Harina, leche, mantequilla, nuez moscada, sal. Para la bechamel.

Queso rallado.



ELABORACIÓN:

Se cuece la coliflor, se escurre y se pone en una fuente.

Se sofrié la cebolla y la carne. Este sofrito, se echa por encima de la coliflor.

Se hace una bechamel y se cubre con ella la coliflor, se añade queso rallado y se gratina en el horno.





MATI MUÑOZ CONESA
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

PASTEL DE VERDURAS

INGREDIENTES:

1 calabacín, 3 zanahorias, 150 g. de guisantes tiernos congelados, 150 g. de judías verdes congeladas, 1 cebolla, 4 huevos, 200 ml. de nata líquida para cocinar, aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra recién molida.

Vertemos esta mezcla en un molde alargado tipo plum cake. Si no es de silicona, se deberá engrasar con un poco de aceite o mantequilla para evitar que se pegue.

Lo introducimos en el horno precalentado a 160° unos 40 o 45 minutos. Comprobaremos que está cocinado pinchando con una brocheta, se está sale limpia es que ya está listo.



ELABORACIÓN:

Pelamos la cebolla y cortamos en rodajas finas. Lavamos muy bien el calabacín bajo el chorro de agua del grifo, despuntamos y cortamos en rodajas. Ponemos ambas cosas, la cebolla y el calabacín a pochar en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Reservamos.

Pelamos las zanahorias y cortamos en daditos, las cocemos en agua unos 8 minutos, por separado, vamos cociendo también los guisantes y las judías. Enfriamos bajo el chorro de agua para parar la cocción y escurrimos.

Batimos los huevos en un cuenco grande, añadimos la nata líquida y batimos con una pizca de sal y otra de pimienta. Incorporamos el calabacín y la cebolla y las verduras cocidas.





ROSARIO MARTÍNEZ PÉREZ
BDA. CUATRO SANTOS

PASTEL DULCE-SALADO

INGREDIENTES:

- Base de bizcocho en forma de plancha.
- Una tarrina de queso de extender.
- Salmón ahumado.
- Una lata de anchoas.
- Tres huevos cocidos.



ELABORACIÓN:

Se extiende por toda la plancha de bizcocho el queso, generosamente. Se trocean las anchoas y el salmón y se distribuyen por toda la superficie. Por último se rallan los huevos cocidos y se añaden por encima.





PILAR GARCÍA GALINDO
LA ALJORRA

PASTEL TRES CAPAS



INGREDIENTES:

- Pan de molde.
- 4 latas de atún.
- Mayonesa.
- Salsa rosa.
- Tomate rallado.
- Salmón ahumado.
- ½ kg. de gambas peladas.



ELABORACIÓN:

Primero haremos una crema de gambas moliendo las gambas con la salsa rosa y la reservaremos. En una fuente pondremos una capa de pan de molde, luego una de atún con mayonesa, después otra de pan de molde, luego una de tomate

rallado y salmón, y terminaremos con otra de pan de molde y la cubriremos con la crema de gambas. Adornaremos al gusto.





MA JESÚS FIGAL GARCÍA
LA PUEBLA

PATATAS GRATINADAS



INGREDIENTES:

1 kg. de patatas medianas o pequeñas.

Gambas peladas.

Jamón serrano.

Queso rallado.



ELABORACIÓN:

Se pelan las patatas y se les hace un agujero en el centro. Se meten al horno y cuando estén blandas se rellenan de jamón, gambas y queso.

De nuevo se meten al horno para gratinar.





ANTOÑITA CARRASCO ESCUDERO
BDA. HISPANOAMÉRICA

PATATAS RELLENAS ESTILO "ANTOÑITA"

INGREDIENTES:

- 3 patatas.
- ½ bolsa pequeña de gambas congeladas.
- 2 palitos o tronquitos de mar.
- Mahonesa.
- Ajos. Guindilla.

ELABORACIÓN:

Cocer las patatas enteras y con piel. Cuando ya estén cocidas, pelarlas, partirlas a lo largo y vaciarlas. A parte, se hacen las gambas al ajillo. Se llenan las patatas con las gambas y los palitos de mar partidos. Cubrir de mahonesa y gratinar en el horno.





PEPITA ANIORTE NAVARRO
SANTA ANA

PEPITOS AL HORNO



INGREDIENTES:

Obleas para empanadillas.
Salchichas cocidas.
Jamón de york en lonchas.
Queso en lonchas.
Beicon en lonchas.
Jamón serrano en lonchas.
Chorizo en lonchas.



ELABORACIÓN:

Se coge una oblea, se le pone una loncha de jamón york, una de queso, una salchicha y enrollamos. Luego hacemos las siguientes sustituyendo el jamón york por beicon, jamón serrano o chorizo.

Se ponen todas en una bandeja

de horno, previamente untadas de huevo, hasta que se doren.

Para servir se pueden acompañar de mermeladas al gusto.





CARMEN LÓPEZ MARTÍNEZ
LA PUEBLA

PIZZA CON PAN DEL MOLDE



INGREDIENTES:

Pan de molde.

Tomate frito.

Resto de ingredientes al gusto.



ELABORACIÓN:

Cuando no se tiene ni base de pizza precocinada, ni harina para hacer la masa, una solución puede ser ésta: Ponemos el pan de molde en la bandeja formando una base rectangular, le ponemos por encima el tomate frito, cebolla rallada, calabacín, jamón y por último queso rallado y al horno hasta que se dore el queso.





PENCHITA GIMÉNEZ ROS
ALUMBRES

REVUELTO DE CALABACÍN



INGREDIENTES:

Un par de buenos calabacines.
Una cebolla.
4 huevos.
Aceite de oliva.
Sal.



ELABORACIÓN:

Se corta la cebolla en trozos pequeños, y el calabacín en rodajas. Se pone la cebolla a freír y cuando esté transparente, se añade el calabacín, se le echa sal y se deja que se haga. Cuando esté frito, se añaden los huevos batidos y se remueve hasta que cuajen según el gusto de cada uno.





PENCHITA VAILLO HERNÁNDEZ
LA PUEBLA

SANGRE FRITA



INGREDIENTES:

Sangre de pollo.
Cebolla.
Piñones.
Orégano y sal.



ELABORACIÓN:

Se sofrié la cebolla con los piñones y cuando esté pocha, se le añade la sangre y el orégano, y se tiene unos 10 min. aproximadamente (según la cantidad que se quiera hacer).





ANTONIA PEÑA BENEYTO
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

SAQUITOS DE SOLOMILLO

INGREDIENTES:

2 paquetes de masa de hojaldre.
1 paquete de bacon troceado.
1 paquete de rulo de cabra.
1 solomillo de cerdo.
Sal, 1 ó 2 huevos y cebollino.

moldea hasta conseguir la forma de saquito deseada.

Se ponen en una fuente de horno y se pintan con el huevo.

Se hornean unos 20 minutos a 180°.

Se pueden adornar con el cebollino.



ELABORACIÓN:

Se extienden las masas de hojaldre y se dividen en nueve cuadraditos cada una. Se trocea el solomillo en trocitos muy pequeños y se añade la sal.

Con el queso de cabra se van haciendo lonchitas.

Se pone encima de cada cuadradito de hojaldre el bacon, el solomillo y el queso.

Se juntan las cuatro esquinas y se





MA CARMEN LUJÁN PEDREÑO
LA ALJORRA

TORTAS DE BACALAO DE LA ABUELA ANA



INGREDIENTES:

- 500 g. de bacalao desalado y desmigado.
- 5 huevos.
- 3 cebollas tiernas picaditas a cuchillo.
- Piñones.
- Perejil.
- 3 cucharones de harina.
- Leche.
- Sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura en polvo.



ELABORACIÓN:

Unir todos los ingredientes (debe quedar una pasta semiliquida)
Freír en aceite de oliva.





FINA OLIVER GARCÍA
LA ALJORRA

TORTILLA MIL SABORES

INGREDIENTES:

- 200 g. de bacalao desalado.
- 700 g. de pimiento (rojo y verde).
- 4 manojo de ajos tiernos.
- 1 cebolla grande.
- 8 huevos.

ELABORACIÓN:

Se trocean las verduras, muy menudo, y se sofrién.
Una vez sofrito se le quita el aceite y se le añade el bacalao y se rehoga.
Se baten los huevos y cuajamos la tortilla como siempre hagamos.





DELFINA VIDAL URREA
LA PUEBLA

TORTILLA RELLENA DE JAMÓN Y QUESO



INGREDIENTES:

1 kg de patatas.
1 cebolla mediana.
Lonchas de jamón cocido.
Lonchas de queso.
7 huevos y $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura.



ELABORACIÓN:

Rallar la cebolla y con el aceite no muy caliente se fríe hasta dorar, luego echamos las patatas picadas hasta hacerse.

Batimos los huevos y le echamos la levadura, sacamos la fritada bien escurrida y la juntamos con los huevos. Ya sin aceite en la sartén echamos la mitad del frito con el huevo, dejamos hacer un poco y le damos la vuelta,

como una tortilla normal.

A continuación le ponemos las lonchas de jamón y queso, y le unimos la otra mitad de frito que nos había quedado. Y terminamos de hacer la tortilla.





HENNY BERENDE
ISLA PLANA

VOL AU VENT

INGREDIENTES:

Para 4 personas: 4 pastelitos de hojaldre para rellenar, 1 pollo para hacer caldo, 250 g. carne picada, 150 g. de queso para gratinar, 250 g. de champiñones, 100 g. de margarina o mantequilla, 100 g. de harina, 1 L. de caldo de pollo, 2 yemas de huevo, 1,5 dl. de nata para cocinar y zumo de 1,5 limón.



ELABORACIÓN:

Hacer pequeñas albóndigas con la carne picada y hervirlas en el caldo.

Limpiar los champiñones y freírlos en un poco de margarina o mantequilla.

Salpimentar los champiñones.

Quitar los huesos, la grasa y la piel del pollo hervido. Cortar el pollo en pequeños trozos. Hacer una salsa bechamel con margarina o mantequilla, harina, nata y caldo de pollo y añadir las yemas de huevo y el zumo de

limón.

Mezclarlo con los champiñones, los trozos de pollo, las albóndigas y el queso para gratinar.

Calentar las pastas de hojaldre en el horno. Quitarlas del horno y llenarlas con la salsa recién hecha.

Servir con patatas fritas o arroz.





MARINA SOTO HERNÁNDEZ
LA PUEBLA

ZARANGOLLO DE LA PUEBLA



INGREDIENTES:

2 patatas, 2 tomates, 1 cebolla, 1 manojo de ajos tiernos.
Guisantes, habas, alcachofas (al gusto). Sardinas en lata sin espinas. Pimienta molida, cominos picados, azafrán para dar color, aceite y sal.
Masa:
 $\frac{1}{2}$ kg. de harina, $\frac{1}{2}$ vaso de aceite y $\frac{1}{2}$ vaso de cerveza.



ELABORACIÓN:

Poner a hervir toda la verdura con poquita agua, con su sal, su pimienta, sus cominos y un chorrito de aceite, cuando esté hecho se le añade los trocitos de sardinas y se pasa a una

rustidera.

Se hace la masa, se estira y se coloca por encima como una tapadera y al horno hasta que se vea la masa hecha.





ARROCES
PASTAS, LEGUMBRES,
VERDURAS, GUIOS...





ANTONIA PEÑA BENEYTO
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

ALETRÍA



INGREDIENTES:

½ kilo de costillejas, 1 kilo de patatas, 150 g. de fideos gordos.
1 pimiento rojo, 2 alcaciles, 4 ajos.
1 tomate hermoso, 1 cebolla pequeña.
1 cucharadita de pimentón.
1 cucharadita de comino.
Azafrán o colorante alimentario.
Sal y perejil.



ELABORACIÓN:

Se frié la carne en una sartén y mientras, en otra sartén se hace un sofrito con las verduras, la cebolla, el pimiento, los alcaciles en cuartos y el tomate.
Se trocean las patatas y se echan a una olla junto con la carne y el sofrito de

verduras, se cubre de agua y se pone a hervir.

Picar los ajos, el perejil y los cominos en un mortero y añadirlo al guiso. Cuando las patatas estén a medio hacer, se añaden los fideos y el azafrán.





ISABEL MARTÍNEZ ORTEGA
CARTAGENA

ALUBIAS CON MARISCO



INGREDIENTES:

Alubias, marisco variado al gusto, 1 cebolla, 2 ajos, cominos, pimienta, perejil, vino blanco.



ELABORACIÓN:

Se ponen las alubias la noche anterior a remojo y al día siguiente se cocinan a fuego lento cubiertas de agua, como se tenga costumbre, hasta que estén tiernas.

Mientras se va preparando el sofrito con la cebolla muy partida. Se le dan unas vueltas al marisco cuando la cebolla esté pochada. En un mortero hacemos una picada con los ajos, el comino, unos granos de pimienta, y el perejil. Lo añadimos al sofrito y le

echamos un vaso pequeño de vino blanco. Esperamos que evapore y todo el conjunto se incorpora a la olla con las alubias. Removemos con cuidado para mezclar los sabores y listo.





LOLI VELASCO CAMPILLO
SANTA ANA

ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS



INGREDIENTES:

Arroz.

Bacalao desalado.

Verdura (Ajos tiernos, coliflor, alcachofas, judías verdes, guisantes).

Sofrito de ajos duros, perejil, azafrán de pelo y tomate.



Sal, aceite, colorante y limón.

ELABORACIÓN:

Primero haremos el sofrito y reservaremos.

A continuación se sofrirán las verduras y el bacalao, se añade el sofrito y el arroz, y se le da una vuelta a todo.

Se agrega el agua (3 partes de

agua por una de arroz), se añade el colorante y la sal y se tiene cocinando 20 min.





FRANCISCA NORTES MARÍN
TORRECIEGA

ARROZ CON BOQUERONES



INGREDIENTES:

- Ajos tiernos.
- Un pimiento rojo.
- Un ajo picado con un poco de sal, perejil y una pastilla de caldo de pescado.
- Un alcacil.
- Un tomate rallado.
- Arroz.
- 150 g. de boquerones.
- Azafrán.

ELABORACIÓN:

Se sofrién los ajos tiernos, el pimiento rojo y el alcacil partido fino y se reservan. Se fríe el tomate y se le dan unas vueltas al arroz. Se añaden

las verduras, el agua, la picada y el azafrán. Cuando al arroz le queden 10 o 12 minutos se añaden los boquerones limpios y se termina de cuajar el arroz.





ÁNGELES RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ
BDA. SANTIAGO

ARROZ CON CALLOS



INGREDIENTES:

- Garbanzos.
- Callos.
- Ajos.
- Chorizo.
- Guindilla.
- Arroz bomba.



ELABORACIÓN:

Se sofríen los ajos laminados y el chorizo. Se preparan los callos como se tenga costumbre añadiéndoles el sofrito de ajo y chorizo y los garbanzos. Añadir agua teniendo en cuenta que luego añadiremos arroz. Cuando los callos y los garbanzos estén a punto añadimos el arroz y

calculamos el agua según nos guste mas o menos caldoso.





CÁNDIDA CERVANTES ROS
MOLINOS MARFAGONES

ARROZ CON CONEJO



INGREDIENTES:

1 conejo de 1,5 Kg. más o menos, pimiento rojo y verde, 1 cabeza de ajos, 2 tomates grandes, 800 g. de arroz, perejil, azafrán de pelo, sal y aceite y el hígado del conejo.



ELABORACIÓN:

Sofreír los pimientos y apartar, igual con los ajos.

Se sofrié el conejo troceado y sazonado, también el hígado. El conejo lo ponemos a hervir y el hígado lo reservamos para hacer un majado. El majado lo hacemos con (los ajos, el pimiento rojo y verde, el perejil, el azafrán y el hígado) y se lo añadimos al conejo hervido.

El conejo y el caldo a la paellera y luego el arroz, lo rectificamos de sal y le ponemos azafrán para dar color. En unos 20 min. estará hecho.





JUANA LUCAS URÍS
SANTA LUCÍA

ARROZ CON CONEJO Y CARACOLES



INGREDIENTES:

- Arroz.
- Un conejo troceado.
- Caracoles limpios.
- Champiñones.
- 3 tomates rallados.
- Perejil.
- Tomillo.
- Colorante, azafrán.



ELABORACIÓN:

Se fríe el conejo salpimentado en un buen chorro de aceite, cuando esté se añaden los champiñones y el tomate. Se le da una vuelta al arroz y se añade el agua, el colorante, el tomillo y los caracoles. Se rectifica de

sal y se espera 20 minutos. El agua irá en proporción a lo caldoso que nos guste.





ROSARIO TOVAL MARTÍNEZ
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

ARROZ CON VERDURAS



INGREDIENTES:

Alcachofas, zanahorias, coliflor, judías verdes, pimiento rojo, tomate, bacalao, guisantes, champiñón, ajo, perejil, azafrán.

Arroz.



ELABORACIÓN:

Se trocean todos los ingredientes y se sofrién, después se ponen a cocer durante 30 minutos.

A continuación se añade el arroz y una picada de ajo y perejil, el azafrán y la sal. Se tiene 20 minutos mas aproximadamente, se apaga y se deja reposar 5 minutos.





ANTONIA GUTIÉRREZ FERNÁNDEZ
CARTAGENA

ARROZ Y PULPO

INGREDIENTES:

2 kilos de pulpo, un pimiento rojo y uno verde, un kilo de tomate natural o 400 g. de tomate frito, una cebolla, azafrán de pelo, dos ajos, perejil, pimienta, sal, brandy y nuez moscada.

ELABORACIÓN:

Se fríe el pulpo en trozos medianos, perderá mucho, durante una hora o hasta que estén blandos. Se sacan y se reservan. A continuación se sofrie los pimientos, la cebolla, y el tomate. Se puede hacer por separado. Una vez frito se mezcla con el pulpo. A continuación se echa el arroz y el agua con una picada de ajos, perejil y el azafrán. Se pone a hervir,

primero a fuego fuerte durante 10 m. y luego otros 10 a fuego lento aproximadamente hasta que esté el punto del arroz. Optativo: se le puede añadir un chorro de brandy al principio de la cocción.





PAQUITA LOCUBICHE PELEGRÍN
BDA. HISPANOAMÉRICA

BACALAO ENCEBOLLADO



INGREDIENTES:

½ Kg. de bacalao al punto de sal.
4 cebollas.
Aceite.
Ajo.
Perejil.
Clavo.
Piñones.



ELABORACIÓN:

En una sartén freír unos dientes de ajo, sin pelar. Retirarlos. Rebozar el bacalao en harina y huevo y freír. Retirarlo. Sofreír las cebollas, los ajos, el perejil, el clavo y los piñones. Retirar a una fuente y encima poner el bacalao.





CARMEN GÓMEZ RUIZ
SANTA LUCÍA

CALDERO CON RAPE

media hora y se Tritura. Se añade la morralla y se tiene media hora mas. Pasado este tiempo se cuela el caldo. A este caldo se incorporan las colas de rape troceadas, las gambas y el arroz.



INGREDIENTES:

4 ñoras, 2 tomates, 2 cebollas, 6 o 7 dientes de ajo, una cucharada de pimentón, perejil, 8 colas de rape, 12 gambas, ½ kilo de pescado de morralla para caldo y 400 g. de arroz.

ELABORACIÓN:

Se pone una sartén con aceite y se sofrién las ñoras. En una cazuela con agua se añaden las ñoras fritas. En el mismo aceite se sofrién las cebollas y los tomates pelados y partidos en trozos. Se añade una cucharada de pimentón. Se echan también los ajos picados con el perejil. Se cuece



ANTONIA PEÑA BENEYTO
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

CANELONES DE VERANO

INGREDIENTES:

2 cajas de canelones, tomate frito, 6 huevos, 6 latas de atún y queso rallado.

Salsa bechamel:

***  $\frac{3}{4}$ de litro de leche, 3 cucharadas de harina, 1 pizca de nuez moscada, sal, pimienta, $\frac{1}{2}$ pastilla de caldo concentrado de ave y una nuez de mantequilla.

ELABORACIÓN:

Se cuecen los huevos, y se hace una pasta con el tomate, el atún y los huevos cocidos. Mientras se hierven los canelones. Cuando estén listos

se rellenan con la pasta y se ponen en una fuente de horno. Se le pone por encima la bechamel y el queso rallado y se gratinan en el horno.





ROSA PAREDES LÓPEZ
BDA. HISPANOAMÉRICA

ESPAQUETIS CON BERENJENA A LA CREMA

INGREDIENTES:

- 250 g. de espaguetis.
- 150 g. de carne picada de magra.
- 2 tomates partidos en rodajas.
- 1 berenjena grande.
- 1 paquete pequeño de nata.
- Queso rallado, aceite y sal.



ELABORACIÓN:

Cocer los espaguetis .En una sartén freír la carne picada. y cuando ya esté, añadir la nata. Partir la berenjena en rodajas y freírla en otra sartén. Retirarla. Partir el tomate en rodajas .En una fuente, echar los espaguetis, encima la carne picada, después las berenjenas y los tomates.

Espolvorear con el queso rallado.y meter en el horno a gratinar.





ANA MA CONESA OTÓN
LA ALJORRA

FIDEUA DE PESCADO



INGREDIENTES:

- ½ kg. de pescado variado sin raspa.
- 350 g. de pasta fideua.
- 1 cebolla.
- Pimiento rojo y verde.
- 1 tomate.
- 4 ó 5 dientes de ajo.
- Fondo de pescado.
- Aceite, agua, sal, azafrán y perejil.



ELABORACIÓN:

Sofreímos cebolla, ajos, pimientos y tomate, en ese mismo sofrito se le da unas vueltas al pescado. Añadimos el caldo de pescado y si éste estuviera muy fuerte de sabor le añadiríamos agua, dejamos hervir unos 10 min.

Y por último añadiremos los fideos, lo rectificamos de sal, le pones perejil y cuando el fideo esté guisado, listo para comer.





FINA LECHUGA SALIDO LOS BELONES

GUIÑAPOS



INGREDIENTES:

1 ijada de bacalao, $\frac{1}{4}$ de almejas
1 kg.de harina, 1 cebolla grande
1 tomate maduro, ajo, perejil, pimienta,
pimentón (1 cucharada de dulce y
otra de picante), laurel, hierbabuena,
guindilla (al gusto) y cominos.



ELABORACIÓN:

Tostar el bacalao, desmigarlo y
limpiarlo antes de hacer el sofrito.
Sofreír la cebolla y el tomate. Saltear
ahí las almejas y el bacalao y echar
todas las especias. Añadir agua.
Machacar el ajo y el perejil y añadirlos.
Poner en un cazo agua y sal y
cuando esté caliente echar la harina
poco a poco hasta hacer una masa

homogénea. Dejar reposar 10-15
minutos (tapar con un paño). Extender
con un rodillo una capa muy fina,
cortar trozos irregulares de esa masa
y echarlos al guiso. Dejar cocer todo
junto.





ISABEL MARTÍNEZ MARTÍNEZ
CUESTA BLANCA

GUISO DE PATATAS Y HUEVOS



INGREDIENTES:

Patatas.
Huevos.
Cebolla.
Pimiento.
Tomate.
Azafrán.
Ajo y perjil.



ELABORACIÓN:

Se hace un sofrito de cebolla, pimiento y tomate.
En una olla se ponen las patatas a cocer y cuando empiecen a hervir se les añade el sofrito y una picada de ajo perejil y azafrán de “pelo”.
Cuando el guiso esté casi hecho se

añade un huevo por persona para escalfarlos en el guiso.





IRENE RAMALLO GIMÉNEZ
CARTAGENA

GUISO DE TRIGO

de jamón, el hinojo y las hebras de azafrán. Se cubre con agua, se le echa sal y se cuece durante 30 minutos una vez haya subido la válvula. Si se hace con olla normal, hay que dejarlo una hora y media, aproximadamente. Una vez pasado el tiempo, fuera del fuego, se abre la olla y se meten las morcillas. El calor que desprende el guiso bastará para que se cuezan y queden enteras. Y listo.

INGREDIENTES:

Para 6 personas: 1/2 kg. de trigo ecológico, 1 kg. de espinazo de cerdo o cabeza de lomo en trozos, una punta de jamón, 6 morcillas, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 tomate grande maduro, 1 diente de ajo, unos tallos de hinojo tiernos y sin hojas, azafrán de pelo, aceite de oliva y sal.



ELABORACIÓN:

La gracia de este guiso es el hinojo. Se pone el trigo a remojo dos días antes de que se vaya a cocinar, cambiándole el agua tres veces.

Una vez que el trigo listo, se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla, el tomate y el ajo, todo cortado en trozos pequeños. Cuando el sofrito esté listo, se pone en la olla rápida junto con el trigo bien enjuagado y escurrido, los trozos de espinazo, la punta





FINA SÁNCHEZ NIETO
LA ALJORRA

HABICHUELAS CON ACELGAS

INGREDIENTES:

Un bote de habichuelas cocidas.
Un manojo de acelgas.
1 tomate, 1 cebolla, 2 ó 3 patatas, 2
ó 3 zanahorias, 3 ó 4 dientes de ajo,
aceite, sal, cominos, pimienta, azafrán
y hojas de laurel.



ELABORACIÓN:

Se hace una picada de (pimienta,
cominos, ajos y azafrán)

Se pone a hervir las acelgas y se
apartan.

En una cazuela se pone la cebolla
en dos trozos, el tomate entero, tres
dientes de ajo y las zanahorias a
hervir, cuando este hecho se bate

todo bien.

A continuación le añadiremos las
habichuelas, las acelgas, la picada,
las hojas de laurel, el aceite, la sal, y a
hervir un poco y listo.





LUISA CONESA GUILLÉN
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

HABICHUELAS CON CERDO



INGREDIENTES:

Apio, 1 navo, huesos de espinazo,
manitas de cerdo, tocino,
habichuelas, arroz, ajo, perejil, azafrán
de pelo, azafrán colorante, sal y
patatas.



ELABORACIÓN:

Se ponen en una olla el apio,el
navo,los huesos de espinazo,las
manitas de cerdo,cuando esten
media hora hirviendo se ponen las
habichuelas las patatas y cuando
esten hechas se les hecha primero el
Arroz y despues la picada(ajo,perejil,
Y sal) ,rectificar de sal y por ultimo
cuando este todo hecho las morcillas.





MARÍA AZNAR OTÓN
TORRECIEGA

LENTEJAS CON COSTILLEJAS



INGREDIENTES:

- Aceite, tomates, cebollas.
- Una bolsa de salchichas.
- 2 trozos de jamón.
- Costillejas, un chorizo.
- 2 trozos de patata por persona.
- Lentejas.
- Laurel, azafrán, pimentón dulce, ajo molido.



ELABORACIÓN:

Se sofrié la cebolla y el tomate, el chorizo, las salchichas, el jamón, las costillejas y las patatas. Cuando esté se pone en una olla y se cubre de agua y se agrega el laurel, el pimentón, el azafrán, el ajo y las

lentejas, todo a la vez. Se cuece hasta que las lentejas estén tiernas. Hay que cuidar que no se quede sin caldo.





ANTONIA FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ
BARrio DE LA CONCEPCIÓN

LENTEJAS CON VERDURAS



INGREDIENTES:

Lentejas, (un vaso de agua de lentejas para dos personas).

½ vaso de vino blanco.

3 hojas de laurel.

1 cabeza de ajos.

Un poco de pimentón.

Judías, carotas o zanahorias.

Calabacín.

Una cebolla triturada.

Un tomate pelado y sal.



ELABORACIÓN:

En una olla se echan las lentejas, con agua, el vino blanco, un poco de aceite, el laurel, la cabeza de ajos, el pimentón, judías carotas, calabacín,

la cebolla y el tomate, se añade un poco de sal.

Se ponen a cocer a fuego lento, y se dejan con poco caldo.





MARIA MENDOZA ROS
EL ALBUJÓN

MACARRONES CON ORÉGANO



INGREDIENTES:

Macarrones.
Aceite.
Laurel.
Mantequilla.
Atún.
Orégano.



ELABORACIÓN:

Se cuecen los macarrones con aceite y hojas de laurel. Luego se pone en una sartén mantequilla y se echan los macarrones con atún y un puñado de orégano. Se le dan vueltas hasta que están sofritos, y se le echan huevos y se revuelven bien.





ANTONIO MUÑOZ LÓPEZ
LOS DOLORES

MIGAS



INGREDIENTES:

Harina.
Longaniza blanca y roja.
Tocino magroso.
Ajos.
Sal, aceite y agua.



ELABORACIÓN:

Se fríen la longaniza, el tocino, los ajos y se reservan.
Se amasa la harina con el agua, se sala y se pone en una sartén con un poco de aceite caliente. Con dos raseras o espátulas se van dando vueltas hasta conseguir que se vayan soltando, desmigándose y cocinándose la harina. Se añade el

aceite que se necesite para que no se sequen pero que tampoco queden aceitosas. Cuando están casi hechas, se le incorporan el embutido y los ajos y se terminan a fuego lento.





JUANA LUCAS URÍS
SANTA LUCÍA

MUSAKA

INGREDIENTES:

400 gr. de magra de cerdo picada.
400 gr. de carne de cordero picada.
1 cebolla, 4 ajos, 3 berenjenas.
300 ml. de vino tinto, $\frac{1}{2}$ kilo de champiñones, pimienta, romero, tomillo, hierbabuena, canela.
Bechamel y tomate frito.



ELABORACIÓN:

Se sofrió la cebolla con el ajo y la carne, cuando esté hecho, se le añade el vino y se deja reducir. Se añaden los champiñones y el tomate y las especias al gusto.

Se cortan las berenjenas en lonchas a lo largo y se hornean hasta que estén blandas.

En una fuente de horno se van alternando capas de berenjenas, salsa de carne y bechamel. Así hasta terminar, se cubre de queso para gratinar y se tiene 25 minutos en el horno.





MILAGROS LÓPEZ MARTÍNEZ
LA PUEBLA

PATATAS A LA IMPORTANCIA

INGREDIENTES:

4 patatas grandes, 1 cebolla, 1 huevo, 1 diente de ajo, harina, 1 pastilla de caldo de pollo, colorante o azafrán, cominos, perejil, aceite, sal y un chorrito de vino blanco.

ELABORACIÓN:

Primero pelamos las patatas y las cortamos a rodajas de 1 cm aproximadamente. Las pasamos por harina y huevo batido con sal. Freímos las patatas hasta que las veamos doradas y las ponemos en una cazuela ancha.

En el mismo aceite freímos la cebolla y el ajo, todo bien picado y un poco de perejil, le añadimos una cucharada de

harina y la mezclamos, vertimos dos vasos de agua con el colorante hasta que hierva, luego la echamos a la olla junto con las patatas y le añadimos la pastilla de caldo. Hervimos a fuego suave 20 min.





GERÓNIMA LÓPEZ ANDREU
TORRECIEGA

POTAJE DE GARBANZOS



INGREDIENTES:

- 300 g. de garbanzos.
- 3 huevos cocidos.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 5 alcachofas.
- 200 g. de bacalao.
- 2 dientes de ajo.
- Ramito de perejil.
- Colorante.
- Una cucharadita (de café) de cominos.



ELABORACIÓN:

Se ponen los garbanzos ya remojados. Se hace un sofrito con la cebolla, los tomates, las alcachofas

y el bacalao. Se hace un picado con ajos, perejil, cominos, colorante y los huevos en rodajas.





TRINIDAD SEGADO TOMÁS
LA PALMA

RISOTTO

INGREDIENTES:

- 2 cebollas.
- 200 g. de setas.
- Caldo de pollo.
- 100 g. de parmesano rallado.
- Un bote pequeño de nata para cocinar.
- 300 g. de arroz.

ELABORACIÓN:

Se sofrié la cebolla, se añaden las setas y se echa el arroz. Se incorpora la nata, el queso y el caldo de pollo y se deja hacer como una paella.





PESCADOS, MARISCOS...





CARMEN GARCÍA HERNÁNDEZ
CUESTA BLANCA

ALBÓNDIGAS DE BACALAO

las albóndigas. Se sofríen y se añade la salsa de tomate.

INGREDIENTES:

Media bacalá salada.
Cuatro huevos.
Perejil.
Piñones.
Ajos.
Pan rallado.
Sal.
Salsa de tomate.

ELABORACIÓN:

Se desala la pieza de bacalao 24 horas antes de hacerlo. Una vez desalada, se desmenuza y se pone en un bol con los huevos, perejil, los ajos picaditos, piñones y el pan rallado. Se mezcla todo y se hacen





MARÍA VICTORIA MARTÍNEZ
BDA. CUATRO SANTOS

ASADO DE MERLUZA



INGREDIENTES:

Patatas, cebollas, pimientos verdes, merluza fresca, ajo, perejil y aceite de oliva.



ELABORACIÓN:

Se fríe bastante cebolla y patatas cortadas a lo pobre.

Se hace una base con la cebolla y las patatas. Sobre esa base se colocan los trozos o filetes de merluza. Por encima se le echa un picado de ajo y perejil y un poco de aceite.

Se mete al horno, que previamente se ha calentado a 220°, y en 10 minutos está listo.





MARÍA VICTORIA MARTÍNEZ
BDA. CUATRO SANTOS

BACALAO A LA GALLEGA



INGREDIENTES:

Patatas, cebollas, guisantes, bacalao fresco, pimentón dulce y aceite de oliva virgen.



ELABORACIÓN:

En una cazuela de barro se ponen las patatas cortadas a trozos, se agrega un puñado de guisantes, una cebolla cortada a trozos, el bacalao encima, sal y un poco de aceite de oliva. Se pone a hervir unos 20 minutos y luego se aparta.

En una sartén se sofrié la cebolla y luego, una vez apartado del fuego, se le echa una cucharada grande de pimentón dulce.

El caldo que queda en la cazuela se echa en la sartén y cuando empiece a hervir se aparta y se rocía por encima del bacalao y las patatas, y a comer.





FLORENTINA SOLANO ALCARAZ
CUESTA BLANCA

BIZCOCHO DE SALMÓN



INGREDIENTES:

Harina de trigo.

Azúcar.

Huevos.

Aceite de girasol.

Leche.



Yogurt.

Queso de untar.

Salmón ahumado.

Sucedáneo de caviar negro.

las lonchas de salmón ahumado abundantemente y se decora con el sucedáneo de caviar.



ELABORACIÓN:

Hacemos un bizcocho como tengamos costumbre.

Sobre el bizcocho frío extendemos una capa de queso de untar por toda la superficie. Colocamos



LOLI ORCERO MARTÍNEZ
CUATRO SANTOS

CÓCTEL DE MARISCO



INGREDIENTES:

Gambas pequeñas.
Tronquitos de mar.
Lechuga.
Salsa rosa.
Maíz (una lata pequeña).



ELABORACIÓN:

A las gambas darles un pequeño hervor, limpiar y escurrir.
Trocear los tronquitos de mar.
Trocear la lechuga
Mezclar todos los ingredientes y añadir salsa rosa.





JULIA MADRID PAZ
ISLA PLANA

FIDEOS CON BOQUERONES



INGREDIENTES:

Una cebolla.

Un par de tomates maduros.

Un pimiento verde.

Fideos gordos (100 g. por persona
aprox.)

Patatas.

1 kilo de boquerones.



ELABORACIÓN:

Se hace un sofrito abundante con la cebolla, el pimiento y el tomate. Se corta la patata en rodajas de un centímetro de gordas y se añaden al sofrito. Se le añade agua (con prudencia, que no quede muy caldoso), un poco de azafrán y la sal.

Y cuando el agua rompa a hervir se echan los fideos y los boquerones con cuidado de que no se rompan. El guiso estará en unos 15 minutos.





LÍBER MEDINA GUTIÉRREZ
MOLINOS MARFAGONES

ENCEBOLLADO DE BACALAO

INGREDIENTES:

- 3 L. de agua.
- 4 cebollas medianas, 6 ñoras.
- 200 g. de bacalao en salazón.
- 1,5 kg. de patatas.
- 4 huevos y aceite de oliva.

Añadimos las ñoras, el bacalao y las patatas troceadas, cuando éstas estén guisadas, añadiremos un huevo por persona entero o roto.
Sal al gusto, según el bacalao.

ELABORACIÓN:

Ponemos el bacalao en agua durante una hora, cambiándole el agua de vez en cuando, para quitarle la sal. Ponemos también las ñoras en agua para que se hidraten. Se pone el agua a hervir y echamos las cebollas troceadas con un chorro de aceite, cuando esté tierna la molemos.





SERAFINA HERNÁNDEZ SEVILLA
LA ALJORRA

PASTEL DE MERLUZA



INGREDIENTES:

500 g. de merluza.
250 g. de jamón serrano.
250 g. de champiñones.
1 kg. de tomates maduros.
Mayonesa.



ELABORACIÓN:

Se cuece la merluza y se reserva para después desmenuzar.

Se hierven los tomates y también los champiñones y se pican.

Se pica también el jamón, y se unen todos los ingredientes, dándole la forma que se quiera. Cubrimos con mayonesa y adornamos al gusto.





ISABEL MÉNDEZ MULERO
LA AZOHÍA

PINCHOS DE ALBACORETA CON TOMATES CHERRY



INGREDIENTES:

Para elaborar la albacoreta:
Albacoreta, sal gorda y agua de mar.



ELABORACIÓN:

Se corta la albacoreta en cuartones y se enjuaga con agua de mar. Se pone un poco de sal gorda en el fondo de la garrafa y después se deposita el pescado. Se le echa sal hasta cubrir todos los trozos. Se van añadiendo capas de pescado y sal hasta completar la garrafa. La última capa debe ser de sal. Entonces se añade un poco de agua de mar. Se tapa bien y en 15 días se puede comer. Aunque cuanto mas tiempo se tenga en salazón, mejor está. Para comerla se limpia bien de sal.



INGREDIENTES:

Para elaborar los pinchos:
Pan tostado. Albacoreta. Tomates cherry.
Ajos. Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Se parte el pan en rodajitas pequeñas para tostarlas, o se usa pan tostado. Se corta la albacoreta en rodajas finas y se le quitan las espinas que pueda llevar. Se corta el ajo en láminas muy finas. Se monta el pincho en este orden, pan, un poco de aceite, la albacoreta, el ajo y el tomate cherry. Se pincha todo con un palillo.





PILAR BENITO WANDOSELL
SAN ANTÓN

PULPO AL ESTILO DE SAN ANTÓN



INGREDIENTES:

Pulpo.
Aceite, vinagre, sal y pimienta.
Un poco de tinta del pulpo.



ELABORACIÓN:

Asar el pulpo sin limpiarlo. Una vez asado se corta en pequeños trozos. Se prepara en un recipiente aceite, vinagre, sal y pimienta y se echa un poco de la tinta del pulpo. Una vez preparado todo se cuece en una cacerola hasta que esté tierno.





ANTONIA BERNAL SÁNCHEZ
POL. RESIDENCIAL SANTA ANA

PULPO AL HORNO CON VERDURAS

INGREDIENTES:

1 Pulpo (aproximadamente 2 kg.)
½ Kg. de patatas, 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde grandes, 1 cebolla, 1 o 2 tomates (según tamaño), 1 vaso de vino blanco (200 ml.), sal, pimienta y aceite.



ELABORACIÓN:

Se cuece el pulpo 20' en olla rápida y se reserva. Se preparan todas las verduras cortadas en rodajas. En una fuente de horno se prepara una base con todas las verduras. Se corta el pulpo en rodajas y se coloca encima. Se salpimienta. Se le pone un chorrito de aceite, un vaso de vino

blanco y un vaso de caldo de hervir el pulpo.

Y al horno a 180°, hasta que estén hechas las verduras.





MARÍA LORENTE ALBALADEJO
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

RAYA GUISADA (AJO COLORAO DE RAYA)



INGREDIENTES:

Una raya limpia y troceada.
Patatas, una ñora, un tomate maduro,
jos, pimentón y colorante.



ELABORACIÓN:

En una cazuela se ponen las patatas troceadas y el pescado. Se cubren de agua. Se añaden la ñora y el tomate. Cuando empiece a hervir se le quita la espuma y se aparta cuando la patata esté hecha. En un mortero se pican los ajos, la ñora, y el tomate, al que habremos quitado la piel. Cuando esté picado añadimos aceite crudo, pimentón y colorante y se une en el mortero.

Todo este picado se añade a la cazuela se termina de hacer para mezclar los sabores y rectificar de sal.





FINA OLIVER GARCÍA
LA ALJORRA

SARDINAS RELLENAS



INGREDIENTES:

10 sardinas, 100 g. de pimiento rojo, 100 g. de pimiento verde, 100 g. de cebolla, 50 g. de chorizo, 50 g. de jamón serrano, 50 g. de jamón York, 1 huevo, 1 pimiento morrón, 4 cucharadas de harina, 100 g. de tomate frito, pan rallado, sal, pimienta y aceite.



ELABORACIÓN:

Se pica el pimiento rojo y el verde, también la cebolla, todo esto muy pequeñito y se pone a sofreír. Cuando esté bien sofrito se le añade el tomate, el chorizo, el jamón serrano y el de York también picado muy pequeñito. Se añade cuatro cucharadas de harina, se rehogá bien y se reservar.

Se limpian las sardinas de espinas y escamas, se sazonan con sal y pimienta, y se llenan con el sofrito anterior. (Debemos dejarlas un rato en el congelador para que

podamos luego rebozarlas)
Y por último las pasaremos por harina, huevo y pan rallado y a freír en aceite bien caliente hasta verlas doradas.





ANA MARÍN BELMONTE
TORRECIEGA

SARDINAS SALADAS COMO "ARENQUES"



INGREDIENTES:

Sardinas frescas.

Sal.

Vinagre.

Aceite, ajos, perejil, pimentón y
orégano.



ELABORACIÓN:

Se congelan las sardinas un par de días.

Una vez descongeladas se limpian y se filetean (se les quita la raspa central y se dejan como anchoas).

Se ponen en vinagre y se cubren con sal. Para que salgan mas blancas se les pone unas gotitas de agua oxigenada. Dependiendo de si nos gustan más o menos saladas las

tendremos más o menos tiempo.
Se lavan concienzudamente y se aliñan con aceite, ajos, perejil, pimentón y orégano.





CARNES





CARMINA MARTINEZ MADRID
CUATRO SANTOS

BOLITAS DE CARNE



INGREDIENTES:

½ Kg. de carne picada de magra,
1 huevo, un chorrito de leche, pan
rallado, 1 tetrabrik de 200 g. de nata,
pimienta, piñones y cebolla.



ELABORACIÓN:

A la carne picada se le añade el
huevo crudo, se amasa, añadir un
poco de pan rallado un poquitín de
leche y sal.

Hacer las bolitas, pasarlas por harina
y freírlas.

En ese aceite freír la cebolla (cortada
a lo largo) y piñones.

Juntar con las bolitas y añadir la nata
y chorrito de leche, mover mientras

se calienta.

Acompañar de patas fritas.





ENCARNA RUIZ ALMOHALLA
LA ALJORRA

CABEZA DE LOMO RELLENA

INGREDIENTES:

Cabeza de lomo (comprarla ya abierta para poderla rellenar)

16 a 18 lonchas finas de jamón serrano, 19 a 22 lonchas de bacon, orejones (al gusto), ciruelas pasas (al gusto), 1 manzana golden, 2 zanahorias, 1 cebolla y 1 botella de sidra.

agua y una botella de sidra.
Precalentamos el horno unos 10 min. a 180°, pasado éste tiempo metemos la cabeza de lomo 1 hora y media a 2 horas.

Una vez hecho el lomo, sacamos la manzana, las zanahorias y las ciruelas, y lo trituramos todo para hacer la salsa que acompañará al lomo.

ELABORACIÓN:

Extendemos la cabeza de lomo y le ponemos una capa de jamón, luego unas pocas ciruelas, unos pocos orejones, ajo y perejil, y lo cubrimos con una capa de beicon.

Repetimos las capas una vez más, se enrolla y la metemos en una malla para cocinar. En una bandeja para horno colocamos la cabeza de lomo ya rellena y le añadimos una manzana golden, las dos zanahorias, la cebolla, 5 ó 6 ciruelas pasas, un vaso de





CARMEN SÁNCHEZ MARTÍNEZ
SANTA ANA

CARRILLERAS CON MANITAS DE CERDO DE LA TÍA CARMEN



INGREDIENTES:

6 carrilleras, 6 manos de cerdo (3 partidas por la mitad), 1 puerro, 2 cebollas medianas, 2 zanahorias, 1 tomate mediano, harina, patatas, sal, aceite, pimienta y coñac.



ELABORACIÓN:

Se lavan las carrilleras, se les pone sal y pimienta, se pasan por harina, se sofriéen y se apartan. A continuación sofremos el puerro, la cebolla, las zanahorias y el tomate, y cuando esté pochado se le añade las carrilleras y un chorro de coñac y se deja hervir durante 10 min. a fuego lento.

Después sacaremos las carrilleras y batiremos el resto de ingredientes, y en esa salsa volveremos a introducir las carrilleras. Las manos de cerdo se lavan y se ponen en una olla a hervir durante 1 hora a fuego lento. Luego se añadirán a la cazuela donde

tenemos las carrilleras y el caldo de las manitas se irá añadiendo poco a poco para que quede una salsa. Todo se mantendrá cociendo a fuego lento hasta quedar tierno. Se puede acompañar de patatas fritas, cocidas o asadas.





ANTONIA MORALES DE HARO
SANTA LUCÍA

CHULETAS DE CERDO AL HORNO



INGREDIENTES:

Cuatro chuletas de cerdo.
Cuatro lonchas de jamón.
1 huevo, pan rallado, 3 tomates, 4
lonchas de queso cremoso, una lata
de champiñones, 2 dientes de ajo,
aceite, perejil y sal.



ELABORACIÓN:

En una cacerola se hace un sofrito con los champiñones, el ajo y el tomate.
Se aplastan las chuletas por huevo batido y pan rallado y se fríen.
En una fuente de horno se ponen las chuletas, una loncha de jamón y una loncha de queso encima de cada

una. Se vuelca la salsa de tomate por encima y se hornean a 180° 20 minutos.





NICOLASA PAGÁN SAURA
LA ALJORRA

CHULETAS DE CERDO RELLENAS

INGREDIENTES:

4 chuletas de cabeza de cerdo, 1 bote de tomate frito (400 g.), 4 lonchas de jamón serrano, 4 lonchas de bacon ahumado, 4 lonchas de jamón york, 8 lonchas de queso para fundir, 8 rodajas de chorizo, 8 cucharadas de aceite de oliva y sal al gusto.



ELABORACIÓN:

Primero marcaremos las chuletas en la sartén con un poco de aceite. En una bandeja para el horno pondremos tomate frito, encima las chuletas, se vuelve a poner tomate, encima jamón serrano, otra vez tomate, a continuación las rodajas de chorizo, encima tomate, después las lonchas

de jamón york, luego tomate, después las lonchas de beicon, tomate y terminamos con las lonchas de queso. Precalentaremos el horno entre 160° y 180°, meteremos la bandeja, la tendremos de 30 a 40 min. y listo para servir.





MA DEL CARMEN ROCA MARTÍNEZ
EL ALBUJÓN

CONEJO AL AJILLO



INGREDIENTES:

Conejo troceado.
Ajos laminados.
Un poco de tomillo.
1 vaso de coñac.
2 vasos de agua.
Sal y pimienta.



ELABORACIÓN:

Se trocea el conejo y se salpimienta.
Se sofrié, y cuando esta casi
sofrito se le añaden bastantes ajos
laminados.
Se sofrién dándole vueltas con la
carne. Cuando están dorados se
añade el tomillo y se echa un vaso de
coñac y dos de agua.

Cuando rompe a hervir se baja el
fuego y se deja reducir el caldo y
espesar.

Se le añade una pizca de azúcar y ya
esta.





FRANCISCA LÓPEZ HERNÁNDEZ
ALUMBRES

CONEJO CON ALCACILES



INGREDIENTES:

Un conejo troceado.
1 kilo de alcaciles, 2 tomates medianos, una cebolla tierna, 3 zanahorias, un vaso de vino blanco, dos vasos de agua, aceite de oliva y sal.



ELABORACIÓN:

Se trocea menuda la cebolla y se ralla el tomate.

Se limpian los alcaciles y se parten en cuartos.

Se parten las zanahorias en rodajas finas.

Se fríe el conejo salpimentado y se aparta.

En el mismo aceite se hace un sofrito con los ingredientes que faltan y

cuando esté listo, se añade el conejo, el vino y el agua y se pone a hervir una media hora o hasta que esté tierna la carne.





DORI CASANOVA BERNAL
CUESTA BLANCA

FRITURA DE CERDO



INGREDIENTES:

Asadura de cerdo.
Corazón, hígado y rechihuelas.
Un pimiento verde.
Patatas.
Una morcilla fresca.



ELABORACIÓN:

Se fríe la asadura y se retira,
después el corazón, el hígado y las
rechihuelas.
Se fríen el pimiento verde y las
patatas y cuando está todo frito se le
pone una morcilla fresca y se mezcla
todo bien.





MÁXIMA CEGARRA SOLANO
LA PALMA

GALLINA RUSTIDA



INGREDIENTES:

- Muslos y contramuslos de gallina.
- 2 cebollas.
- 2 hojas de laurel.
- $\frac{1}{2}$ vaso de vino de jerez.
- 12 almendras fritas.
- 1 huevo cocido.
- Perejil y harina.



ELABORACIÓN:

Freír la carne salpimentada y rebozada en harina. Se fríe la cebolla y se añaden las hojas de laurel y el vino. Se pone a cocer en una olla hasta que esté tierno. Se puede añadir un poco de agua. Se hace una picada con la yema del huevo y las

almendras y se añade en el último momento. Se puede acompañar con patatas fritas.





JUANA FENOLL MARÍN
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

LOMO AL CARAMELO

INGREDIENTES:

½ kilo de lomo de cerdo en un trozo.
Sal.

Pimienta.

¾ de vaso de agua de azúcar.

¾ de vaso de agua de aceite.

¾ de vaso de agua de vinagre.

muy finas.

Se puede acompañar de puré de patatas o manzana.

ELABORACIÓN:

El lomo se pone en una cacerola. Se añaden los ingredientes todos a la vez.

Se cocina a fuego lento, y se le da vueltas hasta que esté dorado y la salsa quede como si fuese caramelo líquido.

Se deja enfriar y se corta en rodajas





AURORA LUCAS URÍS
SANTA LUCÍA

MONDONGO



INGREDIENTES:

- 1/4 de garbanzos.
- Tocino
- Un kilo de callos.
- Chorizo.
- Hierbabuena.
- Patatas.
- Guindilla, al gusto..



ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir los garbanzos remojados del día anterior con los callos, el tocino y el chorizo toceados.
Cuando esté todo cocido se echan las patatas cortadas. Se añaden unas hojas de hierbabuena.





FUENSANTA ALMADA VICENTE
CARTAGENA

MUSLOS RELLENOS



INGREDIENTES:

6 muslos deshuesados con piel, 1/4 de kilo de magra picada, un blanco desmenuzado, 200g. de jamón picado, brandy o jerez oloroso, tomillo romero, cebolla, zanahoria, tomates, harina y pimienta.



ELABORACIÓN:

Se mezclan las carnes picadas hasta conseguir una pasta, se rellenan los muslos. Se enrollan y se atan. Los doramos enharinados en un poco de aceite y se pasan a una cazuela. Se hace un sofrito con las verduras y se añade a la cazuela. Salpimentamos y especiamos. Echamos un vaso de

agua y el licor o el vino de manera que los muslos queden cubiertos. Cuando estén tiernos, los ponemos en una fuente para el horno y trituramos la salsa restante, se la echamos por encima y gratinamos unos minutos.





MARIANA MADRID
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

POLLO A LA NARANJA

INGREDIENTES:

Un pollo troceado, 4 naranjas, 2 vasos de agua, 1 cebolla grande, 2 tomates, 1 vaso de leche, sal y pimienta.

vaso de leche, se bate.

Se vuelve a juntar la salsa de la batidora en la cacerola junto al pollo y se pone otros 5 minutos a fuego lento.

ELABORACIÓN:



Sofreímos el pollo y lo echamos después en una cacerola.

Se hace un sofrito de cebolla y tomate en trozos grandes y se echa junto al pollo en la cacerola.

Hacemos zumo de naranja y se echa a la cacerola junto a dos vasos de agua.

Salpimentamos.

Se pone la cacerola a fuego lento y cuando este el pollo hecho, se retira.

El contenido restante de la cacerola se vuelca dentro de una batidora y junto al





PENCHITA VAILLO HERNÁNDEZ
LA PUEBLA

POLLO A LA PENCHITA

INGREDIENTES:

1 pollo, 4 ó 5 tomates, 3 cebollas, 4 ó 5 ajos, almendras, perejil, laurel y coñac.

ELABORACIÓN:

Se corta y se sofrié el pollo hasta que quede doradito y se echa a la cazuela.

Se cortan los tomates y las cebollas a cascós y se echan también a la cazuela con todos los demás ingredientes, se le pone agua hasta cubrir y a cocer.

Cuando reduzca se saca el pollo y se reserva, batimos el resto con la batidora y de nuevo unimos el pollo a

esa salsa y lo tendremos unos 5 min. Lo serviremos con patatas fritas.





PEPITA AGÜERA PÉREZ
LA AZOHÍA

POLLO COLORAO



INGREDIENTES:

- Medio pollo.
- 2 berenjenas.
- 2 cebollas.
- 2 hojas de laurel.
- 1 pastilla de caldo de pollo.
- 5 dientes de ajo.
- Un bote de tomate en conserva triturado.
- Aceite.



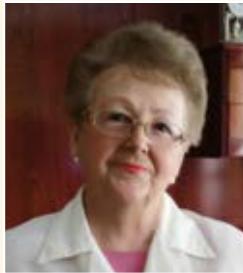
ELABORACIÓN:

En una olla y en crudo, se trocea el pollo y las berenjenas en cuadritos. Se corta la cebolla fina, se espolvorea la pastilla de caldo, se chafan los ajos para añadirlos junto con el laurel, el

tomate, una cucharada de aceite y una pizca de sal.

Se cocina en olla super-rápida durante 5 minutos o en olla a presión durante 20 minutos.





FUENSANTA ALMEIDA VICENTE
CARTAGENA

POLLO EN PEPITORIA



INGREDIENTES:

Un pollo troceado.
50 g. de piñones.
Perejil fresco.
El hígado del pollo.



ELABORACIÓN:

Se trocea el pollo, se salpimenta y se va dorando y apartando en una cazuuela.

Se fríen los piñones y el hígado. En un mortero se pican los piñones, el hígado y un buen manojo de perejil. Se añaden dos vasos de agua a la cazuela. Una vez hecho el majado, se echa otro vaso de agua y se pone a fuego fuerte unos minutos. Luego se

deja a fuego lento hasta que esté el pollo tierno. Se sirve con su salsa y con patatas fritas o al horno.





GINESA GUERRERO SANFULGENCIO
VISTA ALEGRE

POLLO RUSTIDO CON CANELA



INGREDIENTES:

- 1 pollo troceado.
- 3 cebolla medianas.
- 2 canela rama.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 vasos de agua.
- Aceite.
- Sal.



ELABORACIÓN:

Freír el pollo y añadir a la cazuela. Cortar cebolla en cuatro trozos y freír junto a la canela. Añadir a la cazuela. Añadir el vino, agua y sal. Dejar hervir 20 minutos a fuego medio. Acompañar con guarnición de patatas fritas.





RUFINA PALOP CARRILLO
LA AZOHÍA

ROLLO DE TERNERA RELLENO



INGREDIENTES:

800 g. de carne picada de ternera, 16 lonchas de queso, jamón york en lonchas, 5 huevos duros, sal, pimienta, ajo en polvo. Papel vegetal para horno.



ELABORACIÓN:

En un recipiente se pone la carne picada, sal, un poco de pimienta, y ajo en polvo. Se añaden dos cucharadas de agua y se ligan todos los ingredientes.

En una bandeja de horno se pone una hoja de papel vegetal y se echa la carne encima. A continuación se cubre con la masa de carne que extenderemos por toda la superficie.

Se le pone el queso en lonchas, el jamón de york y por último los huevos duros puestos en fila en uno de los lados. Ayudándonos con el papel vegetal, enrollamos

comenzando por la parte donde se encuentran los huevos cocidos de manera que quede con el aspecto de un brazo de gitano.

Se introduce en el horno a 180° durante 45 minutos o hasta que esté hecho.

Se sirve caliente en rodajas y con la guarnición que se desee.





FINIA GIMÉNEZ SÁNCHEZ
ISLA PLANA

RUSTIDO DE POLLO

INGREDIENTES:

Un pollo troceado. También se puede hacer con muslos y alitas.
2 zanahorias, 1 cebolla hermosa, 2 tomates maduros piñones, almendras, 1 vaso pequeño de brandy, patatas para freír, laurel y tomillo.

ELABORACIÓN:

Se fríe el pollo y se dora sin quemarlo. Se aparta. Se hace un sofrito con la cebolla y el tomate. Se frien las almendras y los piñones por separado. Se Tritura el sofrito con almendras y piñones y se pone en una cazuela. Se añade el brandy, y una cucharada de harina de maíz disuelta en agua y se pone al fuego. Se añade agua hasta

cubrir y el pollo. Se tiene a fuego lento una media hora o hasta que el pollo esté tierno.

Se fríen las patatas y la zanahoria y se sirven como guarnición.





PAQUITÁ GARCÍA GARCÍA
CUESTA BLANCA

SALSA DE MAGRA CON PÉSOLES



INGREDIENTES:

Un kilo de magra de cerdo en tacos.
½ kilo de pésoles.

1 tomate.

1 cebolla.

3 dientes de ajo.

Vino blanco.



Sal, aceite y nuez moscada.

ELABORACIÓN:

Se fríe la carne y se pone en una cacerola junto con los pésoles, un poco de agua y el vino blanco. Se pone a hervir.

Aparte, se sofrié la cebolla, los ajos y el tomate y cuando esté se añade a la cacerola con un poco de sal

y nuez moscada rallada. Se deja reducir hasta que la carne esté tierna y estará listo.





FRANCISCA OLMOS ALCALDE
LA PALMA

SALSA DE TERNERA CON ALBONDIGAS

INGREDIENTES:

600 g. de ternera, 1 cebolla, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 1 zanahoria, 150 g. de guisantes, 100 g. de jamón en taquitos, piñones, ½ pimiento rojo troceado, una cucharada de sobrasada, 2 hojas de laurel, sal, pimienta, colorante y un vaso de brandy. Para las albóndigas: carne picada, organiza roja, 1 huevo, piñones, perejil, pan picado y un limón escurrido.



ELABORACIÓN:

Se dora la ternera y se va apartando en una cazuela, se hace un sofrito con la cebolla los ajos, la zanahoria, el pimiento y el tomate. Se añade el jamón y los guisantes y se vuelca todo en la olla. Echamos el laurel, la pimienta y el brandy, y agua suficiente para cubrir la ternera. Añadimos la sobrasada y removemos hasta que se integre. Lo

ponemos a cocer a fuego lento hasta que la ternera esté tierna.

Mezclamos todos los ingredientes de las albóndigas y las freímos en aceite. Cuando al guiso le falte poco las añadimos a la olla para que se mezclen los sabores.





ROSARIO GONZÁLEZ ROMERO
BDA. VIRGEN DE LA CARIDAD

TERNERA-LOMO A LA CANELA

INGREDIENTES:

Ternera para guisar o lomo de cerdo.

1 tomate.

Perejil.

2 dientes de ajo duro.

Clavillo.

Un trozo de canela en rama.

ELABORACIÓN:

Se sofrie la carne y se echa a la cazuela con el aceite de sofreirla. Se Trituran el resto de ingredientes excepto el clavo y la canela y se echa en la cazuela. Se pone todo a cocer a fuego lento con la canela en rama. El clavo lo añadiremos casi al final.





POSTRES





ANDREA NAVARRO NAVARRO
MOLINOS MARFAGONES

ALFAJORES DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1 kg. de almendras.
- 1 kg. de azúcar.
- 2 paquetes de galletas tipo María tostada.
- 1 bolsa de rosquillas finas de pan.
- 2 tabletas de chocolate negro.
- ½ litro de miel.
- ½ vaso de anís seco (125 ml.)



ELABORACIÓN:

Se muele las almendras, las galletas y las rosquillas.
Se le añade el chocolate rallado, la miel, el azúcar y el anís y se muele todo con la batidora.
Se le va dando forma al alfajor, se

pasa por azúcar glas y se pueden envolver en papel de colores o al gusto.

Se aconseja dejar reposar un día.





DORI VERA LARDÍN
EL LLANO

ARREPÁPALOS



INGREDIENTES:

1,5 L. de leche.

Canela.

Limón.

Azúcar (al gusto)

2 huevos.

2 cucharadas de pan rallado (1 por cada huevo)

Aceite (puede ser de girasol o de oliva)



ELABORACIÓN:

Poner a hervir la leche con la canela y el limón y añadirle el azúcar. Apartar. En un bol, batir los huevos y añadirle el pan rallado. Poner el aceite a calentar. Con dos cucharas hacer una

bolitas de la mezcla del huevo y pan rallado y freír .Retirar y echar la leche por encima Deja enfriar y meter en el frigorífico.





DELFINA VIDAL URREA
LA PUEBLA

ARROPE

INGREDIENTES:

2 Kg. de azúcar.
4 Kg. de fruta (melón, calabaza)
1 vaso de agua, unos 250 ml. más o menos.
Cal viva.

ELABORACIÓN:

Se pela la fruta y se echa en un barreño con cal viva, dejándola reposar unas 3 horas.
Después se lavará muy bien hasta que suelte toda la cal.
Se pone a continuación a hervir a fuego lento con el agua y el azúcar hasta que el caldo quede caramelizado y la fruta blanda.





MARIJA GARCÍA GARRE
LA PUEBLA

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

1,5 L. de leche.
200 g. de arroz.
200 g. de azúcar.
Canela en rama y molida.
Corteza de limón.



ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la leche con el arroz, la canela y la corteza de limón. Cuando esté casi cocido el arroz se le añade el azúcar (así no se pegará) sin dejar de remover hasta que se quede en el punto de espesor que nos guste.

Ponerlo en cazuelitas con canela molida por encima.





PEPITA PÉREZ BLEDA
SANTA ANA

BESOS DE NOVIA



INGREDIENTES:

½ Kg. de harina, ½ Kg. zanahorias,
2 huevos, 18 cucharadas de azúcar
(unos 250 g.), ralladura de limón,
canela molida y levadura (algo
menos de un sobre)



ELABORACIÓN:

Cocemos las zanahorias, una vez cocidas y escurridas las trituramos. Le añadimos los huevos, la harina, el azúcar, la ralladura de limón, la canela y la levadura y volvemos a batir, hasta dejar una masa homogénea. Despues a cucharadas iremosriendo pequeñas porciones en aceite no demasiado fuerte, para que se hagan

bien por dentro.

Por último las pasaremos por azúcar y canela.





JOSEFINA GARCÍA MARÍN
LA ALJORRA

BIZCOCHO CON PIÑA

INGREDIENTES:

1 lata de piña, 200 g. de harina, 200 g. de azúcar, 200 g. de mantequilla/margarina, 3 huevos y 1 sobre de levadura.



ELABORACIÓN:

Hacemos una masa con la harina, el azúcar y la levadura, luego se hace un hueco en el centro y se pone la mantequilla derretida, los huevos y 6 cucharadas de jugo de piña, y se vuelve a amasar.

A continuación haremos un caramelo, con azúcar y agua, lo pondremos en el molde, luego pondremos las rodajas de piña y por último la masa. Lo meteremos en el horno a 200° durante

20 minutos aproximadamente.

Una vez hecho se le dará la vuelta y le echaremos por encima un almíbar que haremos con azúcar, agua, jugo de piña y ron.





NICOLASA PAGÁN SAURA
LA ALJORRA

BIZCOCHO DE FIESTA



INGREDIENTES:

4 huevos, 1 yogur de macedonia, aceite de oliva (1 vaso de yogur), 70 ml. de leche, 70 ml. de zumo natural de naranja, 250 g. de azúcar, 360 g. harina bizcochona (Harinsa), 1 pizca de canela, raspadura de limón, 1 sobre de levadura (Royal), 1 nuez de mantequilla o aceite para untar el molde de hornear



Para la Decoración:

Lacasitos de colores, azúcar glasé y golosinas variadas (al gusto).

ELABORACIÓN:

Es importante recalcar que la base de esta receta es tomar como medida el vaso del mismo yogur que utilizamos, lo que facilita mucho la medida de los ingredientes.

Primero echamos los huevos con el azúcar en un bol. Batimos los huevos junto con el azúcar, y después le añadimos la levadura, leche, zumo de naranja, raspadura de limón, canela junto con la harina tamizada y el aceite. Usaremos la batidora, batiendo de nuevo cada vez que echemos un

nuevo ingrediente.

Cuando consigamos una masa bastante homogénea y fina, la echamos dentro el molde, al que previamente habremos untado mantequilla o aceite, de esta manera luego nos será más fácil quitar el molde del bizcocho.

Finalmente horneamos durante unos 30-45 minutos a 170° (según el horno), una vez que veamos que al pinchar un palillo o cuchillo sale completamente limpio, será señal de que el bizcocho está en su punto.

Ahora sólo queda dejarlo enfriar, desmoldar el bizcocho y decorar a nuestro gusto.





ANTONIA CEGARRA PLANÉ
CARTAGENA

BIZCOCHO EXPRESS

INGREDIENTES:

- 175 g. tableta de chocolate puro.
- 200 g. de margarina.
- 1 vaso (200 ml.) de azúcar.
- 4 huevos.
- 3/4 partes del vaso, de harina.
- 1 cucharadita de levadura.

ELABORACIÓN:

Fundimos el chocolate con la margarina en el microondas durante 1 min. y $\frac{1}{2}$ aproximadamente.
Luego batimos los huevos, añadimos el azúcar, la harina y la levadura.
Y por último le unimos el chocolate fundido con la mantequilla, lo ponemos en un recipiente para microondas y lo tenemos unos 8 mí.





VALENTINA ESPARZA ALCARAZ
URBANIZACIÓN MEDITERRÁNEO

BOLITAS DE ZANAHORIA Y COCO



INGREDIENTES:

½ Kilo de zanahorias ya limpias, 400 g. de azúcar, 250 g. de coco rallado.



ELABORACIÓN:

Pelar las zanahorias, cortarlas y hervirlas. Cuando estén blandas escurrir bien y pasar por la batidora. Volver a poner al fuego, añadir el azúcar, moviendo constantemente hasta que tome color. Retirar del fuego y añadir el coco. Para que la masa tome consistencia hay que dejarla reposar en el frigorífico. Se hacen bolitas y se rebozan en coco rallado y se colocan en cápsulas de papel para la presentación.





ASCENSIÓN COSTA NICOLÁS
BDA. VIRGEN DE LA CARIDAD

COCA DE MANZANA



INGREDIENTES:

Un yogurt de limón.

3 huevos.

2 vasos de azúcar.

3 vasos de harina.

Un vaso de aceite.



Un sobre de levadura

Tres manzanas golden.

Se utilizan las medidas del vaso del yogurt.

ELABORACIÓN:

Se hace una masa con todos los elementos menos las manzanas, que las partiremos finas y las meteremos en el microondas 10 minutos. Después las incorporamos

a la masa. Se pone todo el conjunto en un recipiente para el horno, se espolvorea con azúcar y se hornea a 180°, 30 minutos. Se comprueba que este hecha en el centro con un palillo.





ANA HERNÁNDEZ GALIÁN
LOS BELONES

COSTILLA DE HOJALDRE

INGREDIENTES:

2 placas de hojaldre, 200 g. de cabello de ángel, 1 huevo, almendra (o coco rallado) y guindas.

ELABORACIÓN:

Extender una de las placas de hojaldre y encima echar el cabello de ángel. Tapar con la otra capa de hojaldre, pintar con el huevo y echar la almendra que, previamente, hemos machacado en el mortero. Meter en el horno. Al sacarla del horno, decorar con las guindas.

NOTA: en vez de almendra se puede echar coco rallado.





CONCHA NIETO MARTÍNEZ
MOLINOS MARFAGONES

CORDIALES DE COCO



INGREDIENTES:

200 g. de coco, 150 g. de azúcar, 2 huevos, azúcar glas (para poner por encima).



ELABORACIÓN:

Se amasan todos los ingredientes hasta que quede una masa que se pueda trabajar.

Se hacen pequeñas bolas.

Se precalienta el horno a 180º

Las metemos en el horno durante 20 ó 25 min.

Dejamos que se enfríen y por último espolvoreamos azúcar glas por encima.





TRINIDAD SEGADO TOMÁS
LA PALMA

CREMA CATALANA



INGREDIENTES:

- Un litro de leche.
- 6 yemas de huevo.
- 200gr. de azúcar.
- Canela.
- 2 cucharadas de harina de maíz.
- La piel de un limón.



ELABORACIÓN:

Se hierve la leche con la piel de un limón y cuando se enfrie se añaden las yemas, el azúcar y la maicena. Se Tritura con la batidora y se pone al fuego de nuevo sin parar de remover y sin que llegue a hervir. Se echa en los recipientes y se le quema azúcar por encima.





ROSA SAURA HERNÁNDEZ
LA PALMA

DULCE DE MEMBRILLO



INGREDIENTES:

- 3 kilos de azúcar.
- 4 kilos de membrillos.
- Un limón.



ELABORACIÓN:

Se asan enteros los membrillos y el limón. Una vez asados se les quita el corazón. Se Tritura todo y se hierve con el azúcar a fuego lento y removiendo sin parar hasta que adquiera un color dorado. Dos horas aproximadamente.

Se deja enfriar y listo para servir.





JUANA SÁNCHEZ ROMERO
LA PUEBLA

DULCE DE TOMATE



INGREDIENTES:

2 Kg. de tomates.
750 g. de azúcar.
Canela en rama.



ELABORACIÓN:

Se pelan los tomates, se quitan las semillas y se cortan a cascós. A continuación se ponen a macerar en tandas de tomate por encima azúcar y canela, tanda de tomate, azúcar y canela y así hasta que queden tomates, se dejará reposar unas 12 horas.

Y por último se ponen a hervir unas 2 horas removiendo de vez en cuando. Se puede comer solo acompañado

de unas almendras y pan tostado, o servir como acompañamiento de otros alimentos.





ISABEL PÉREZ ABELLÁN
CUESTA BLANCA

FLAN DE BIZCOCHO

INGREDIENTES:

Un sobre de preparado para hacer flan.

4 bizcochos o magdalenas.

Un litro de leche.

Caramelo líquido.



ELABORACIÓN:

Poner el caramelo en el fondo de un molde. Desmenuzar los bizcochos o las magdalenas encima.

Hacer el flan con el preparado y la leche y echar al molde. Dejar enfriar en el frigorífico y estará listo.





ROSARIO LÓPEZ TORTOSA
LA MANGA

FLAN DE CAFÉ

INGREDIENTES:

Un brick de 1 litro de nata Pascual.
1 sobre de flan Royal de 8 raciones.
Caramelo líquido.
1 vaso (de los de agua) de café.



ELABORACIÓN:

Hacer café y dejar enfriar. Una vez que esté frío, disolver ahí el flan. Poner a hervir la nata y, cuando esté hirviendo, añadir la mezcla del café con el flan. Dejar que vuelva a hervir unos 3 minutos. Retirar. En un bol, bañado de caramelo líquido, verter la mezcla.





PEPITA MAESTRE MÉNDEZ
LA ALJORRA

FLAN DE CHOCOLATE CON FRUTAS

INGREDIENTES:

1 L. de nata para cocinar, 1 sobre de flan de 8 raciones, 1 cucharada de mantequilla, 4 cucharadas de azúcar, 1 vaso de leche entera, 100 g. de chocolate en polvo, caramelito líquido, y galletas.



Fruta al gusto (para adornar)

ELABORACIÓN:

Se mezcla todo, la mantequilla previamente licuada, se bate bien y se cuece sin parar de remover hasta que suba.

En un recipiente pondremos caramelito líquido, unas galletas y echaremos la mezcla ya cocida,

empujando a las galletas al fondo. Dejaremos enfriar en el frigorífico 24 h. Pasado ese tiempo, desmoldaremos y adornaremos con frutas del tiempo.





ASCENSIÓN CASANOVA CERVANTES
SANTA ANA

FLAN DE COCO

INGREDIENTES:

1 bote de 1 Kg. de leche condensada,
1 L. de leche natural, 5 huevos, 125 g.
de coco rallado, caramelo líquido y
una pizca de sal.

que esté a temperatura ambiente,
luego se mete en el frigorífico
durante varias horas, y cuando ya
esté bien frio se podrá desmoldar.



ELABORACIÓN:

Mezclar la leche condensada con
la leche natural, unirle los huevos
batidos y el coco y una pizca de sal.
A continuación esparciremos el
caramelo por todo el recipiente,
echaremos la mezcla anterior y lo
meteremos en el horno (al baño
María) a una temperatura de 180°
durante 40 min. aproximadamente.
Una vez hecho se deja enfriar hasta





BERNARDINA GARCÍA MATEO
LA PUEBLA

GALLETAS DE LA ABUELA



INGREDIENTES:

8 huevos.

1 Kg. de azúcar.

½ litro de aceite.

8 sobres de gaseosas (conocido por
litines)

2 Kg. de harina.

Raspadura de limón.



ELABORACIÓN:

Se batén las claras a punto de nieve,
se van añadiendo poco a poco las
yemas.

Luego añadimos el azúcar, aceite,
sobres de gaseosa, raspadura de
limón y poco a poco la harina. Se
amasa hasta que quede suelta.

Se le da a la galleta la forma que se
desea y al horno a 200° durante 30
min. aproximadamente.





FRANCISCA OLMOS ALCALDE
LA PALMA

GALLETAS RÚSTICAS



INGREDIENTES:

400 g. de manteca de cerdo.

500 g. de azúcar.

La piel rallada de dos limones.

Una cucharadita de canela.

7 huevos.



500 g de harina y almendras
laminadas.

ELABORACIÓN:

Se mezclan los ingredientes integrándolos bien. Se precalienta a 180º el horno.

Se van haciendo montoncitos de masa y se le ponen almendras laminadas. Se hornean hasta que estén doradas.





ANDREA NAVARRO NAVARRO
MOLINOS MARFAGONES

MANTECADOS



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de manteca de cerdo.
- 1 Kg. de azúcar.
- 2 Kg. de harina.
- raspadura de 5 limones.
- Canela molida.
- 5 huevos.



ELABORACIÓN:

Se echa la harina, el azúcar, la raspadura de limón y la canela, se amasa muy bien.

Se hace un hueco en medio de la masa y se echa la manteca, se mezcla muy bien y poco a poco añadimos los huevos.

Cuando la masa ya esté hecha se van

formando los mantecados con los moldes que tengamos.

Se mete en el horno a 150° durante 45 minutos.





FILÓ GARRIFO DOMÍNGUEZ
LOS BARREROS

MEDIAS NOCHES

INGREDIENTES:

- 1 vaso de leche de almendras.
- 12 medias noches.
- ½ bote de cabello de ángel.
- 2 huevos.
- Aceite, canela, azúcar.

ELABORACIÓN:

Se parten por la mitad las medias noches y se mojan en la leche de almendras. Se rellenan con el cabello de ángel (o crema de chocolate, o mermelada).

Se pasan por huevo y se fríen en aceite de oliva suave. Se rebozan en azúcar y canela y se sirven.





ANTONIA GIMÉNEZ BAÑOS
POL. RESIDENCIAL SANTA ANA

MERMELADA DE NARANJAS CHINAS



INGREDIENTES:

Medio kilo de naranjas.

300 g. de azúcar.

Unas gotas de limón y el zumo de media naranja.



ELABORACIÓN:

Se lavan bien las naranjas. Se abren y se limpian de semillas y parte blanca. Se Trituran un poco. Se ponen en un recipiente de microondas todos los ingredientes durante 20'. Se mezcla bien y se termina de triturar.

Se envasa al vacío y lista para comer.





PEPI REYES GÓMEZ
SANTA ANA

MOUSSE DE PIÑA

la mezcla anterior y dejaremos enfriar unas 12 horas en el frigorífico.



INGREDIENTES:

- 2 botes de piña en su jugo.
- 2 botes de nata de 200 ml.
- 2 sobres de gelatina con sabor a piña.
- Caramelo líquido.



ELABORACIÓN:

Poner el jugo de piña en un recipiente, calentarlo un poco y diluir la gelatina, dejarla enfriar.

En un bol ponemos la piña con la nata y trituramos muy bien con la batidora, añadimos la gelatina y seguimos batiendo hasta unirlo todo. En un recipiente pondremos el caramelo, seguidamente verteremos





FULGENCIA SOLANO GARCÍA
LOS PUERTOS

NEVADITOS

INGREDIENTES:

Una tarrina pequeña de margarina o mantequilla.

100 g. de azúcar molida.

Un paquete de coco rallado.

Dos paquetes de bizcochos soletillas.

Una taza de café fuerte.

Un vaso de leche para bañar.

Cuatro o cinco cucharadas de azúcar.

ELABORACIÓN:

Se pone la mantequilla o la margarina a temperatura ambiente y se le echa el azúcar molida y se mueve bien.

Se le añade el café poco a poco, hasta conseguir textura de crema.

Se rellenan los bizcochos, se parten

por la mitad y se pasan por la leche y después por coco y la comer!





MA CARMEN JULIÁN LÓPEZ
LA MANGA

OREJAS



INGREDIENTES:

- 600 g. de harina.
- 2 huevos.
- 100 g. de margarina.
- 100 g. de aceite de oliva frito y frío.
- 1 vaso pequeño de anís.
- $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco.
- $\frac{1}{2}$ paquete de Royal.



ELABORACIÓN:

Mezclar la harina con el Royal y poco a poco incorporar los demás ingredientes. Amasar con las manos hasta formar una bola. Dejar levedar durante un rato largo. Después hacer bolitas e ir estirando con un rodillo hasta que quede una capa finita.

Freír en una sartén con abundante aceite. Retirar y echar encima de papel de cocina. Espolvorear con azúcar glas.





ANTONIA MARTÍNEZ APARICIO
ALUMBRES

PASTEL DE CABELLO DE ÁNGEL

INGREDIENTES:

- 250 g. de azúcar.
- 2 botes de cabello de ángel de 500 g.
- 250 g. de manteca.
- 1 vaso pequeño de vino dulce.
- 2 huevos.
- 2 sobres de levadura química.
- La raspadura de la piel de un limón.
- Una pizca de canela.
- 750 g. de harina.

ELABORACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes y se amasan hasta conseguir una pasta homogénea. Se parte en dos mitades, se rellena con el cabello de ángel y se hornea a 180° hasta que

esté dorada. Una vez fuera del horno se puede cubrir con azúcar glas.





ANTONIA GARCÍA HERNÁNDEZ
SAN GINÉS

PASTEL DE GELATINA

INGREDIENTES:

- 1 bote de leche vaporizada (Ideal)
- 2 sobres de gelatina de limón.
- 3 vasos de agua.
- 3 vasos de azúcar.
- 1 paquete de bizcochos de soletilla.
- Caramelo líquido.

ELABORACIÓN:

Poner a hervir el agua con el azúcar y retirar. Añadir la gelatina. Cuando haya enfriado, echar la leche. Untar un molde con caramelo líquido y encima verter un poco de la mezcla que hemos hecho. Cubrir con una capa de bizcocho, después volver a echar la mezcla, otra capa de

bizcochos y la última capa que sea de la mezcla. Meter en el frigorífico y cuando esté frío, desmoldar.

NOTA: La gelatina también puede ser de piña, de fresa, etc.





CONCHA VERA NIETO
PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

PASTEL DE LIMÓN

INGREDIENTES:

250 g. de mantequilla.
2 huevos.
200 g. de azúcar glas.
Galletas cuadradas.
Raspadura de la piel de un limón.

rellenas “de canto” una al lado de otra, asemejando un “brazo gitano”. Se prepara merengue batiendo las claras y tapamos las galletas. Se pone a refrigerar y se sirve.

ELABORACIÓN:

Se hace una crema con la mantequilla, el azúcar, la raspadura de limón y las dos yemas de huevo. Se mezcla todo bien hasta conseguir una crema.

Vamos mojando las galletas en leche y brandy. Se echa crema en una galleta y se tapa con otra y se van poniendo todas las galletas





JOSÉ ANTONIO MADRID MADRID
SANTA ANA

PESTIÑOS



INGREDIENTES:

- ½ Kg. de harina o la que admita.
- 1 vaso de cerveza.
- 1 vaso de aceite de girasol para la masa.
- Aceite de girasol para freír.



ELABORACIÓN:

Hacemos la masa con la harina y la cerveza, tiene que quedar dura. Hacemos pequeñas bolas que aplastaremos con el rodillo y le daremos la forma que queramos. A continuación vamosriendo con el aceite caliente pero con cuidado no se quemen. Por último los pasaremos por azúcar y canela.





MARUJA AVILÉS GONZÁLEZ
SAN GINÉS

POSTRE DE VERANO

INGREDIENTES:

- 4 rebanadas de pan Bimbo.
- 4 huevos.
- 2 vasos de leche.
- ½ vaso de azúcar.
- 1 cucharadita de canela.
- Caramelo líquido.



ELABORACIÓN:

Echar todos los ingredientes en un bol y pasar por la batidora. Tener un molde bañado con caramelo líquido y echar por encima la mezcla. Meter en el microondas a máxima potencia durante 10min.Una vez hecho, dejar enfriar y meter en el frigorífico. Despues volcar en una fuente.

NOTA: Se puede acompañar con nata.





FINA HERNÁNDEZ ROS
ALUMBRES

QUESADA DE YOGURT



INGREDIENTES:

2 huevos, 200 g. de azúcar, 150 g. de harina, 1 yogurt natural o de limón (según gusto), ralladura de un limón, $\frac{1}{2}$ litro de leche, canela en polvo y 100 g. de mantequilla.



ELABORACIÓN:

Engrasamos un molde con mantequilla y espolvoreamos con canela. Mezclamos los huevos, el azúcar, el yogurt y la mantequilla derretida y batimos hasta obtener una mezcla homogénea. Añadimos la harina y la leche y seguimos batiendo. Una vez mezclado, lo echamos al molde y lo tenemos en el

horno a 180° unos 40 o 50 minutos, hasta que cuaje.





MA. ÁNGELES BÉJAR GARCÍA
BDA. HISPANOAMÉRICA

ROSKILLAS DE BRANDY



INGREDIENTES:

- 1 huevo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de coñac.
- 5 cucharadas de azúcar.
- 1 sobre de levadura.
- Ralladura de limón.
- Aceite de girasol.



ELABORACIÓN:

Batir el huevo y añadir el resto de los ingredientes. Amasar bien hacer los rollitos. Freír en abundante aceite de girasol.





FINA GARCÍA MÉNDEZ
LOS BARREROS

SOLETILLAS RELLENAS

INGREDIENTES:

- 1 paquete de bizcochos soletilla.
- Mermelada de fresa.
- Leche.
- Coñac.

ELABORACIÓN:

Partir por la mitad los bizcochos de soletilla y añadir mermelada por el medio.
Mojarlos en leche y coñac y rebozar en coco.





SABINA MADRID SÁNCHEZ LA ALJORRA
FINA LÓPEZ MARTÍNEZ LA PUEBLA

SOPADA



INGREDIENTES:

1L. de leche, 3 huevos, 200 g. de azúcar, 1 bolsa de bizcochitos, 1 cucharada de harina de maíz, corteza de limón, canela en rama y caramelo (150 g. de azúcar)



ELABORACIÓN:

Hervir la leche con 100 g. de azúcar, la canela y la corteza de limón. Montar las claras a punto de nieve y cocerlas en la leche. Retiramos y reservamos en un colador.

Mojamos los bizcochitos en la leche restante y los colocamos en la fuente. A continuación haremos unas natillas con la harina de maíz, el azúcar y la leche, la pondremos a cocer y antes

de retirarla del fuego, añadiremos las yemas.

Echarémos las natillas sobre los bizcochos, le pondremos encima los merengues cocidos, y por último el caramelo.





ANTONIA LIARTE LIARTE
CUESTA BLANCA

TARTA DE GALLETAS CON CHOCOLATE



INGREDIENTES:

Una tarrina de mantequilla grande.
Un vaso de crema de cacao.
Un paquete de galletas.



ELABORACIÓN:

Se calienta la mantequilla en el microondas a punto de hervir. Se mezcla con la crema de cacao. Se vuelve a calentar para que esté muy caliente para que las galletas se impregnen bien.

Se desmenuzan las galletas con un rodillo y se echan en un recipiente y se le añade la mezcla muy caliente. Se deja enfriar y se mete en la nevera y se sirve muy frío.





ISABEL AGÜERA MADRID
SANTA ANA

TARTA DE LA ABUELA

INGREDIENTES:

Un paquete de galletas rústicas, 1,5 L. de leche, chocolate negro, un sobre para hacer flan de vainilla, $\frac{1}{2}$ L. de agua y tres cucharadas de azúcar para hacer el almíbar.



ELABORACIÓN:

Con 1 L. de leche y el chocolate negro, haremos un chocolate del modo tradicional.

Con el $\frac{1}{2}$ L. de leche restante y el sobre de flan de vainilla, haremos el flan.

Con el agua y el azúcar, calentando poco a poco haremos el almíbar. Si se quiere se le puede añadir un chorrito de licor.

A continuación en un recipiente adecuado, iremos poniendo una capa de galletas bañadas en el almíbar, luego una

de chocolate, otra de galletas y luego una de flan. Y así tantas veces como se desee, terminando con una de chocolate.

Se puede decorar con almendras, nueces, coco, guindas, etc.





Ma ÁNGELES GARCÍA DE CELA
BDA. CUATRO SANTOS

TARTA DE LIMÓN



INGREDIENTES:

- ½ vaso de limón.
- 1 vaso y ½ de agua.
- 1 bote de nata líquida de 200 g.
- 100 g. azúcar.
- Gelatina de limón.
- 1 paquete de sobaos.



ELABORACIÓN:

Acaramelar el molde y ponerle los sobaos
Se pone el agua a hervir
Retirar el agua del fuego y agregar los ingredientes.
Se echan en el molde y se refrigerara 24 horas para cuajar.





JOSEFINA TORRES MEROÑO
BARRIO DE LA CONCEPCIÓN

TARTA DE MANZANA



INGREDIENTES:

2 hojas de masa de hojaldre, un bote de mermelada de melocotón, 3 manzanas, 1 huevo y 3 cucharadas de azúcar.



ELABORACIÓN:

Precalentar el horno a 200°. Se extienden las placas de hojaldre y se unen por uno de los lados, humedeciéndolos para pegarlos. Se pincha el hojaldre con un tenedor. Se extiende la mermelada sin llegar a los bordes que dobraremos un poco. Se pelan las manzanas y se parten en gajos finos.

Se colocan sobre la mermelada.

Espolvorear con el azúcar y meter al horno, que habremos bajado a 175° unos 15 o 20 minutos. Pintar con huevo o mermelada diluida en un poco de agua, según gustos.





GINESA SUBIELA MADRID
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

TARTA DE NARANJA

INGREDIENTES:

115 g. de mantequilla, 115 g. de azúcar, 115 g. de harina, 2 huevos, 1 cucharadita de levadura en polvo y 1 cucharadita de naranja grande.

Para el glaseado: Una naranja grande y 150 g. de azúcar glas.

ELABORACIÓN:

Trabajar la mantequilla hasta que esté cremosa en una cazuela tibia. Incorporar el azúcar poco a poco, después los huevos uno a uno y continuar trabajando la masa. Agregar la harina junto con la levadura y a continuación el jugo de una naranja y la cáscara finamente rallada.

Poner en un molde untado con mantequilla y llevarlo al horno a 210° durante 30 minutos. Mientras, diluir el azúcar glass en el jugo de la otra naranja hasta obtener una

crema fluida y espesa.

Tan pronto esté cocida la tarta, se desmolda y se rocía en caliente con la mitad del glaseado. La tarta debe ponerse blanda) Extender el resto del glaseado cuando la tarta esté completamente fría.





EULALIA AZNAR NIETO
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

TARTA DE OBLEAS Y CHOCOLATE



INGREDIENTES:

Un paquete de obleas artesanales.
Un vaso grande de crema de chocolate y avellanas.
Frutos secos, granillo de chocolate etc... para adornar al gusto.



ELABORACIÓN:

Se pone una oblea en la bandeja, se cubre con la crema y con otra oblea y mas crema...se van intercalando obleas y crema hasta conseguir la altura que se desee.

Se decora al gusto y está lista.





ANTONIA BUENDÍA SÁNCHEZ
LA PALMA

TARTA DE PROFITEROLES

INGREDIENTES:

- 2 bolsas de profiteroles de nata.
- 2 litros de nata para montar.
- Una tableta de chocolate
- Una cucharadita de café soluble.
- 2 sobres de preparado para flan.
- 2 cucharaditas de azúcar.

al fuego y se le echa el otro sobre de flan y el chocolate y se mezcla bien. Se echa por encima de los profiteroles y se adorna.



ELABORACIÓN:

Primero se pone un litro de nata al fuego y se le echa un sobre de flan, el café soluble y las dos cucharadas de azúcar. Se lleva a ebullición y se remueve para evitar grumos. Se echa en un molde caramelizado y se añaden los profiteroles.

Después se pone el otro litro de nata



PEPITA CORTÉS BASTIDA
LA MANGA

TARTA DE QUESO

INGREDIENTES:

- 1 bote pequeño de leche condensada.
- Misma cantidad de queso fresco.
- 2 huevos.
- 1 paquete se 200 g. de galletas María Fontaneda.
- 120 g. de mantequilla.

ELABORACIÓN:

Triturar las galletas mezcladas con la mantequilla y encima echar el resto de los ingredientes, batidos con la batidora. Echar en un recipiente y meter en el horno (por arriba y por abajo) a 180°. Al sacarlo del horno, echarle por encima mermelada.

NOTA: la mermelada se puede calentar en un cazo con un poquito de coñac, de licor 43 o cualquier otro licor.





Ma. ISABEL MARÍN SÁNCHEZ HEREDERO
ISLA PLANA

TARTA DE QUESO ALEMANA

INGREDIENTES:

Para la base: 200 g. de harina, 75 g. de mantequilla, 80 g. de azúcar, 1 sobre de azúcar de vainilla, 1 huevo y una cucharadita de levadura en polvo.

Para el relleno: 5 huevos, 200 g. de azúcar, 1 sobre de azúcar de vainilla, 1 sobre de flan, 750 g. de queso fresco (quark o similar) y 200 g. de nata para montar.

ELABORACIÓN:

Preparación base: Se bate el huevo con el azúcar y la mantequilla. Se añade la harina y la levadura y se rellena un molde con la masa resultante y se hornea a 180° 35 minutos. Una vez hecha se deja enfriar.

Preparación relleno: Se batirán los huevos, el azúcar y la vainilla, se añade el sobre de

flan y el queso y se bate de nuevo. Se monta la nata y se añade con cuidado para que no se baje y esponje más.





MÁXIMA CEGARRA SOLANO
LA PALMA

TARTA DE TRES CHOCOLATES

INGREDIENTES:

Un molde alto de 25 cm. de diámetro, 750 ml. de leche, 4 botes pequeños de nata, 3 cucharadas de azúcar, 3 sobres de cuajada, 150 g. de chocolate blanco, 150 g. de chocolate con leche, 150 g. de chocolate negro y una base de bizcocho.

ELABORACIÓN:

Mezclar la leche y la nata y en una olla ir echando un tercio de la mezcla con su chocolate correspondiente y un sobre de cuajada. Calentar según las instrucciones de la cuajada. Poner la base de bizcocho en el molde con un poco de almíbar. Vamos echando sucesivamente y

dejando enfriar las capas de cada chocolate como mas nos guste. Para que se agarre mejor cada capa es conveniente rallar la superficie un poco con un tenedor. Decorar al gusto.





ANA MA SAURA MARTÍNEZ
LA ALJORRA

TARTA MELANIA



INGREDIENTES:

Almíbar (1 vaso de agua y 3 cucharadas de azúcar)
Bizcochos cortados rectangulares tipo "dulce sol"
Nata chantilly.
Cerezas en almíbar para adornar.



ELABORACIÓN:

Se colocan los bizcochos y se bañan con el almíbar.
Se cubre con la nata chantilly y se adorna con las cerezas.
Meterlo en el congelador una $\frac{1}{2}$ hora.





FULGENCIA SAN ISIDORO ROS
LOS PUERTOS DE SANTA BÁRBARA

TARTA SEVILLANA

INGREDIENTES:

Unas bases de tarta de bizcocho.
Para la crema pastelera: un sobre de flan, 3 huevos, 3 vasos de leche y 4 cucharadas de azúcar.
Para el almíbar: 2 vasos de agua, un chorrito de licor 43, canela en rama, unas cortezas de limón y 2 cucharadas de azúcar.

ELABORACIÓN:

Crema pastelera. Se mezcla el azúcar con el flan, ir añadiendo los huevos uno a uno y mover. Después echar la leche y mover bien, ponerlo en el fuego sin parar de remover hasta que hierva.

Para el almíbar. Poner todos los ingredientes en un cazo y poner al fuego, hervir y colar.

Para la tarta. Separar las bases del bizcocho y bañarlas con el almíbar. Echar la crema en cada una e ir formando capas. Se termina cubriendo con la crema y se decora con un poco de canela.





FINA OLIVER GARCÍA
LA ALJORRA

TORTADA CARTAGENERA

INGREDIENTES:

Bizcocho: 4 huevos, 170 g. de mantequilla, 170 g. de harina, 170 g. azúcar, raspadura de limón y 1 sobre de levadura.

Merengue: 200 g. de azúcar, 4 claras de huevo, un pellizco de sal y 4 gotas de limón.

Relleno: cabello de ángel.

Almíbar: 400 ml. de agua y 300 g. de azúcar.

ELABORACIÓN:

Primero hacemos el bizcocho, batimos los huevos, luego incorporamos el azúcar, la mantequilla a temperatura ambiente, la harina, el sobre de levadura y un pellizco de sal, todo bien batido con la batidora. Al horno a 170° (sólo la parte de abajo) unos 20 ó 25 minutos.

Luego hacemos el almíbar, con el agua y el azúcar y lo ponemos a hervir (con el fuego muy flojito) durante unos 10 min.

A continuación partimos el bizcocho por la mitad y lo bañamos con el almíbar caliente, después lo rellenamos con "cabello de ángel".

Por último haremos el merengue, batiendo las

claras de 4 huevos al punto de nieve. En un cazo pondremos, los 200 g. de azúcar y unos 50 ml. de agua, a fuego lento para hacer un almíbar, que iremos uniendo a las claras ya batidas, poco a poco sin dejar de batir.

Una vez hecho el merengue, cubriremos todo el bizcocho y lo decoraremos al gusto.





MARINA SOTO HERNÁNDEZ
LA PUEBLA

TORTAS FRITAS



INGREDIENTES:

½ Kg. de harina.
Agua la que admita.
Una pizca de sal.



ELABORACIÓN:

Amasar la harina con el agua que admite hasta que la masa quede dura.

Coger pequeñas porciones formando una bola, que chafaremos hasta dejar una torta, así sucesivamente.

Freír en aceite de girasol a fuego lento, dejarlas en papel absorbente, para quitarle el exceso de aceite, y por último ponerle azúcar por encima.





FLORA LORCA CARBONELL
CUESTA BLANCA

TORTILLA DULCE

En un molde, poner caramelo líquido y depositar la tortilla, cuando se haya enfriado extender la mermelada por encima.



ELABORACIÓN:

Cortar el pan en rodajas finas. Cocer la leche con la canela, el limón y la canela, incorporar el azúcar. Empapar el pan con la leche y cuando esté bien empapado, escurrir sin que se rompa. Mezclar con los huevos batidos, como si fuera una tortilla. Poner un poco de aceite en una sartén y cuajar la tortilla a fuego lento.



PACO HERNÁNDEZ SÁNCHEZ
LA PUEBLA

TOSTONES DULCES

INGREDIENTES:

Un vaso pequeño de maíz.
Medio vaso de aceite de oliva.
 $\frac{3}{4}$ de vaso de anís dulce.
 $\frac{3}{4}$ de vaso de azúcar.



ELABORACIÓN:

Poner todo en una sartén honda sin dejar de remover hasta empezar a abrirse el maíz. Entonces taparemos la sartén y la moveremos para que no se pegue.

Una vez ya hechos los sacaremos a un plato y con otro los apretaremos para que queden unidos.





VALENTINA ESPARZA ALCARAZ
URBANIZACIÓN MEDITERRÁNEO

TRUFAS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1 bote de leche condensada grande.
- 2 Pastillas de chocolate Valor 400 g.
- 150 g. de almendras molidas.
- $\frac{1}{2}$ vaso de brandy de buena calidad.
- 250 g. de mantequilla.
- Fideos de chocolate.



ELABORACIÓN:

Se derrite el chocolate y se mezclan todos los ingredientes. Cuando tenemos la masa de las trufas bien mezclada, se pone en el frigorífico unas dos horas para que coja cuerpo y se pueda trabajar.

Se hacen bolitas y se rebozan en los fideos de chocolate, colocándolas en

las cápsulas de papel destinadas a tal efecto.





LICORES, TRUCOS...





ÁNGEL APARICIO SÁNCHEZ
LA PALMA

LICOR DE CAFÉ

INGREDIENTES:

- 2 litros de anís de cazalla.
- 500 g de azúcar.
- 400 g. de café.
- 2 ramas de canela.
- La piel de una naranja.

ELABORACIÓN:

Mezclar los ingredientes y dejar reposar uno o dos meses. Moverlo diariamente con una cuchara. Poner al sol.

Colarlo con un tamiz.

El azúcar es al gusto y se puede aligerar con un litro de agua.



SANTONIA MARÍN SÁNCHEZ
URBANIZACIÓN MEDITERRÁNEO

PARA LIMPIAR LAS ALCACHOFAS Y SALGAN BLANCAS

En un bol con agua añadir una cuchara de harina y disolver.

Se van pelando las alcachofas y se van añadiendo al bol.

Una vez, todas peladas, se enjuagan y a usar.

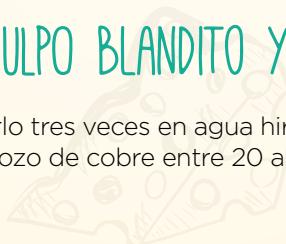
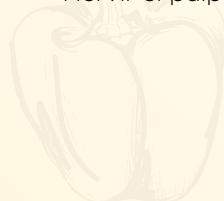


DOLORES SICILIA ALCARAZ
URBANIZACIÓN MEDITERRÁNEO

PARA COCER EL PULPO BLANDITO Y TENGA COLOR

El pulpo hay que asustarlo tres veces en agua hirviendo.

Hervir el pulpo con un trozo de cobre entre 20 a 20 minutos.



MARÍA AZNAR OTÓN
TORRECIEGA

PARA ENMENDAR LA COMIDA SALADA

Antes deuitarla del fuego, añadir unos trozos de patata para que absorban en exceso de sal.

PARA CUANDO SE PEGA LA COMIDA

Poner sal en cantidad, un buen puñado, en la encimera o en la mesa de cocina. Dejar la olla o cazuela una media hora encima de la saL.

SOLNOMBRE

BDA. HISPANOAMÉRICA

PARA ABSORBER EL HUMO DE LA COCINA

Poner dos recipientes con agua fría cerca de los fogones.

PARA ELIMINAR LOS MALOS OLORES, PESCADO...

Poner a hervir un cazo con agua y suavizante de la ropa.

PARA CONSERVAR EL COLOR DE LAS VERDURAS AL COCERLAS



Añadir al agua perejil fresco.

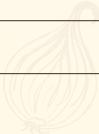
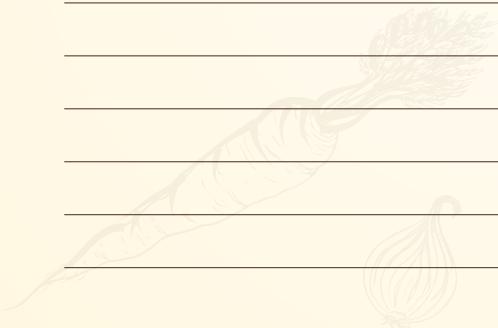
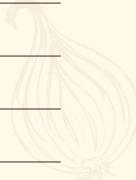
PARA QUE NO HUELA LA COLIFLOR

Cocerla con un corcho.

PARA QUITAR LOS MALOS OLORES

Echar vinagre en la vitrocerámica. También la abrillanta.

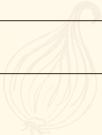
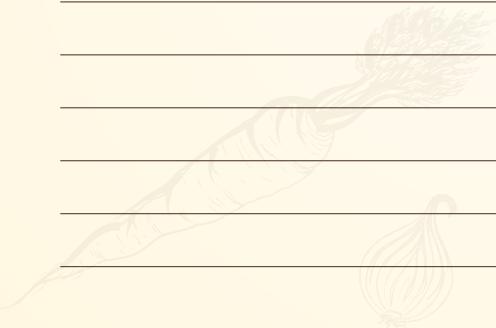
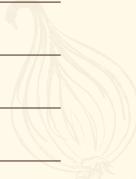
NOTAS



NOTAS



NOTAS



NOTAS







AYUNTAMIENTO
DE CARTAGENA

www.cartagena.es



CONCEJALÍA
**servicios
sociales**
CARTAGENA



**Federación de Asociaciones y
Centros de Personas Mayores
de Cartagena y Comarca**

