# Hoy comemos

# SIN GLUTEN

ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

GOBIERNO DE ARAGON

Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales

## AGRADECIMIENTOS

**Mª Carmen Tricas**
**Presidenta de la Asociación Celíaca Aragonesa.**

COMER CON TRANQUILIDAD.

*La enfermedad celíaca presenta distintos problemas en la vida cotidiana de las personas que la padecen y uno de los más complejos es el de la elaboración de la comida. En este libro van a encontrar recetas que los celíacos van a poder elaborar sin dificultad.*
*El compromiso de las personas que han ayudado a elaborar este recetario es digno de reconocimiento y desde la Asociación Celíaca Aragonesa no dejamos de agradecérselo.*
*Mucha gente conoce a personas con la enfermedad celíaca, pero no saben muy bien lo que les pueden ofrecer. Con este libro se espera que todo el mundo sepa preparar un menú a base de alimentos sin gluten.*
*Por eso lanzamos este libro de recetas e invitamos desde aquí a participar activamente a que el colectivo celíaco lo tenga cada día mas fácil.*

**Luisa María Noeno**
**Consejera de Salud y Consumo.**

*Los celíacos tienen muy restringida la elección de los alimentos en su dieta habitual debido al uso frecuente de la harina de trigo, almidones y el propio gluten en la elaboración de productos de consumo en general. Debido además a que el tratamiento es exclusivamente dietético, resultará vital conocer cuáles son los alimentos que contienen gluten y poder así confeccionar una alimentación variada y equilibrada para evitar carencias nutricionales. La clave del tratamiento, por tanto, está en el correcto manejo de la alimentación para ayudar al paciente a normalizar su estado de salud y bienestar. Para lograr esta normalización es fundamental el asesoramiento dietético incluyendo la forma de cocinar y condimentar sin riesgos y ofreciendo, en definitiva una educación alimentaria que se puede traducir en actos formativos e informativos, así como en publicaciones como la que tiene el lector en sus manos.*

*El libro* ***Hoy comemos sin gluten*** *surge de la colaboración entre el Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón y la*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 2

*Asociación Celíaca Aragonesa, e invitamos a su lectura y aplicación, ya que un acto tan común como es el comer puede convertirse en un auténtico problema si estamos ante una persona intolerante al gluten; por ello, cualquier iniciativa que facilite la preparación de menús adecuados siempre será bienvenida por este colectivo, sus familias y la sociedad en general.*

*El Gobierno de Aragón, en su política de atención prioritaria a los colectivos especialmente vulnerables, como establece la propia Ley de protección y defensa de los consumidores y usuarios de Aragón, agradece a cuantos han colaborado en la elaboración de esta compilación de recetas sin gluten y a todos aquellos que se animen a su lectura y puesta en práctica, acción que no debe quedar como un planteamiento aislado sino como reflejo de una preocupación de los poderes públicos y de toda la sociedad hacia consumidores que muchas veces no tienen las mismas posibilidades de elección que el resto.*

## FEDERACION DE ASOCIACIONES DE CELIACOS DE ESPAÑA.

*FACE a través de este sencillo Libro de Recetas pretende poner a disposición de los enfermos celíacos y su entorno un instrumento de fácil consulta para realizar sabrosos platos sin gluten.*
*En él puedes encontrar fáciles preparaciones, desde salsas hasta exquisitos postres.*
*Que lo disfrutes y* ***que aproveche!!***
FACE quiere agradecer a todas aquellas personas que han colaborado de forma activa y desinteresada en la búsqueda y creación de estas sabrosas recetas.
Sin su paciencia, tesón y buenos fogones esta recopilación no habría sido posible.

Gracias a: Ángela Artigues Amengual, “Behbeh”, Isabel Capdevila Canadell (ACEGA), Jesús Gómez Casado, Jon Zabala Bezares (ACERI-FACE), Loli Barahona Villanueva, María Carmen Delgado, María Luján Soler (FACE), María Teresa García Fernández (ACEGA), María Trinidad Morales Valdivia, “Marigui”, Marisa Aparicio Cárdenas, Marta Teruel Parra (FACE), Olga Martínez Pajares, Trinidad Frasquet y a todos los foreros.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 4

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 5

# DEBES SABER

Recuerda que en el mercado puedes encontrar varios símbolos sin gluten, queremos ayudarte a reconocerlos.

## MARCA DE GARANTÍA "CONTROLADO POR FACE"

Esta Marca de Garantía tiene como objeto garantizar al consumidor celíaco que los productos que la llevan han cumplido con los siguientes requisitos que la FACE establece:

- Nivel máximo de gluten admitido en el producto final: 10 ppm (mg/kg).
- Identificar el gluten como peligro en los sistemas de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC), para evitar las contaminaciones cruzadas con gluten.
- Control de los sistemas APPCC de las empresas a través de Entidades de Certificación acreditadas por ENAC para la norma EN 45011 en algún alcance agroalimentario.

Se trata de una marca de garantía registrada en la Oficina de Patentes y Marcas con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Politica Social.

## ESPIGA BARRADA

El símbolo internacional sin gluten. Este símbolo indica que el producto se ajusta a lo establecido en la Normativa del Codex Alimentario.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 6



## RECOMENDACIONES

Dentro de estas recetas hay muchos ingredientes que pueden contener gluten, por eso es muy importante mirar las marcas que están presentes en la Lista de Alimentos aptos para Celíacos en la edición vigente.

Estos ingredientes pueden ser:
– Harinas y/o féculas
– Levaduras
– Azúcar glacé
– Cerveza y/o licores
– Sucedáneo de cangrejo
– Chocolates
– Gelatinas y/o postres
– Quesos fundidos
– Mermeladas
– Bacón
– Otros

### Al lado de éstos pueden aparecer 2 logos identificativos:

Ingredientes certificados con “Marca de Garantía”

Ingredientes incluidos dentro de la Lista

## TRUCOS DE COCINA

– Para ligar los sofritos de los potajes la harina de garbanzos le da un sabor extraordinario.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 7



– Para rebozar, empanar o espesar salsas se pueden utilizar:
  Harinas de maíz, arroz, etc.
  Pan rallado sin gluten.
  Copos de puré de patata.
  Mitad de harina de garbanzos y mitad de harina de maíz.

  **Nota**: *siempre según la Lista de alimentos editada por FACE.*

El pan rallado se consigue triturando restos de pan duro (apto para celíacos). Si le añadimos ajo y perejil sale con un sabor riquísimo y se puede guardar en el congelador.

– Las especias y las plantas aromáticas son el mejor modo de devolver el placer de la buena mesa. Saberlas escoger y combinar permitirá dotar a los platos de una variedad de sabores y perfumes nuevos, entre ellas se encuentran: Ajedrea, ajo, albahaca, alcaparra, angélica, anís, cebolla, cebollino, chalote, entre otras.

## ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO PUEDE CONTENER GLUTEN, NO LO CONSUMA

FACE
Federación de Asociaciones de Celíacos de España

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 8

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 9

# INDICE

## SALSAS

Bechamel clásica, **15**
Bechamel con azafrán, **16**
Bechamel con espinacas, **16**
Bechamel con gambas, **16**
Bechamel con jamón, **17**
Bechamel con pescado, **17**
Bechamel con pollo, **16**
Bechamel con vino, **17**
Mayonesa básica, **18**
Mayonesa Cóctel, **18**
Mayonesa Tártara, **18**
Salmorejo, **19**
Salsa Alioli, **20**
Salsa de tomate, **20**
Salsa verde, **21**

## PLATOS PREPARADOS

Bolas de queso y nueces, **25**
Calamares a la romana, **26**
Coca rápida de verduras, **27**
Creps de verduras con queso Brie, **28**
Croquetas de bacalao, **30**
Croquetas de jamón y pollo, **31**
Delicias de patata y morcilla, **32**
Delicias de pollo, **33**
Ñoquis, **34**
Pastel de verduras al microondas, **35**
Paté de anchoas, **37**
Paté de centollo, **37**
Paté de chorizo, **38**
Paté de jamón cocido, **38**
Paté de marisco, **38**

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 10



Paté de mejillones, **39**
Paté de nueces, **39**

## PANES

Grissines dulces, **43**
Pan de carita de pan, **44**
Pan de cerveza, **45**
Pan de leche, **46**
Pan rallado, **47**
Panecillos con aceitunas, **48**
Panecillos sin levadura, **49**

## MASAS

Buñuelos de bacalao I, **53**
Buñuelos de bacalao II, **54**
Buñuelos de manzana, **55**
Churros, **56**
Creps dulces, **57**
Empanada, **58**
Empanada de dátiles, bacón, jamón York y queso, **59**
Empanadillas, **60**
Flores y buñuelos de carnaval, **61**
Galletas saladas, **62**
Gofres, **63**
Pizza, **64**
Quiche de tomate con mozzarella, **65**
Tartaletas, **66**

## REPOSTERÍA

Crespells (Pastas típicas de Mallorca), **66**
Donuts, **70**
Galletas, **71**
Galletas blanco y negro de Maktub, **72**
Galletas de chocolate, **73**

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 11



Magdalenas con copete, **74**
Magdalenas de nata, **75**
Orejas, **76**
Pastas de anís, **77**
Pastas rellenas de chocolate, **78**
Pestiños, **79**
Rosquillas, **80**
Torrijas, **81**

## PASTELERÍA

Bica gallega, **85**
Bizcocho con piñones, **86**
Bizcocho de almendras, **87**
Bizcocho de anís, **88**
Bizcocho de claras y limón con melocotón, **89**
Bizcocho de coco y pasas al Brandy, **90**
Bizcocho de mandarina, **91**
Bizcocho de naranja, **92**
Bizcocho de Nesquik, **93**
Bizcocho de plátano, **94**
Bizcocho de yogurt para tarta Hesse, **95**
Brownie de café al microondas, **96**
Brownie de chocolate al microondas, **97**
Coca boba, **98**
Coca de ángel, **99**
Corona de chocolate y requesón, **100**
Tarta americana de zanahorias, **101**
Tarta bombón, **102**
Tarta de 3 chocolates, **103**
Tarta de cumpleaños 3 pisos, **104**
Tarta de queso fresco, **106**
Tarta de ricotta con corazón de crema de cacao, **107**
Tarta de Santiago, **108**
Tarta de yema, **109**
Tarta de yogurt con frutas de temporada, **111**

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 12



Tarta mousse de crema de cacao, **112**
Tiramisú, **114**

## POSTRES

Bombas de queso, **117**
Caramelo líquido, **118**
Delicias de arroz con leche, **119**
Dulce de membrillo, **120**
Flan de chocolate, **121**
Flan de leche condensada, **121**
Flan de queso, **122**
Gachas, **123**
Gominolas, **124**
Helado de leche merengada, **125**
Helado de té, **126**
Helado de vainilla, **127**
Helado de yogurt y fresas, **128**
Leche frita, **129**
Merengue, **130**
Mousse de melocotón, **131**
Natillas, **132**
Pastelitos de chocolate y fruta, **133**
Pudding de pan, **135**

## PRODUCTOS NAVIDEÑOS

Mantecados, **139**
Mazapán de Comoju, **140**
Raffaelos caseros, **141**
Roscón de Reyes, **142**
Turrón de chocolate, almendra y nuez, **143**
Turrón de yema, **143**

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 13

# SALSAS

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 14

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 15



## BECHAMEL CLÁSICA

**Ingredientes para 2 raciones aproximadamente:**

–1 cuchara de mantequilla
–1 cuchara de harina de maíz
–1 taza grande de leche
–1 cebolla
–Una zanahoria
–Sal y una pizca de pimienta blanca

**Elaboración:**

1. Fundir la mantequilla en un cazo a fuego lento y a continuación se añade la harina de maíz mezclando bien ambos ingredientes con una cuchara de madera (esto se hace para que la bechamel no coja el gusto de la harina). Seguidamente incorporar poco a poco una taza de leche (previamente hervida con una cebolla y una zanahoria en trozos y colada), sin dejar de remover para que no se formen grumos, se deja hervir a fuego lento durante 2 minutos aproximadamente.
2. Pasado este tiempo, retirar del fuego y sazonar con la sal y una pizca de pimienta blanca.

**Nota***: si se desea realzar su sabor, bastará con que en el último minuto de cocción se le añada una cucharada de queso rallado.*

*Otra variante sería sustituir la leche hervida por caldo de pollo.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 16



## BECHAMEL CON ESPINACAS

Unos 2 minutos antes de retirar el recipiente del fuego se le puede añadir un manojo de espinacas cocidas y picadas muy finas.

## BECHAMEL CON AZAFRÁN

Si se desea darle un sabor superior, añadirle un pellizco de azafrán.

Preparada de este modo se puede usar como acompañamiento de pescados cocidos, al horno y rebozados.

## BECHAMEL CON GAMBAS

Agregar a la bechamel simple 250 g. de gambas peladas, cocidas y muy picadas.

## BECHAMEL CON POLLO

Por cada taza mediana de salsa bechamel se incorporan dos trozos de carne de pollo asado y cortado muy fino. Poner luego en una fuente de hornear, rociar con mantequilla fundida y pan rallado (debe ser Marca de Garantía/Controlado por FACE) y gratinar hasta que adquiera un bonito tono dorado.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 17



## BECHAMEL CON PESCADO

Preparar de modo muy similar a la de pollo pero, a diferencia de ésta, se mezclan a partes iguales la salsa y los sobrantes de pescado previamente limpios de espinas y sin piel.

## BECHAMEL CON JAMÓN

1. Realizar una bechamel espesa y cuando comience a hervir, agregar los champiñones laminados muy finitos, el jamón cocido extra hecho en taquitos y dos cucharadas de cebolla rallada. Saltear todo junto con un poco de mantequilla.
2. Una vez hecha se puede servir en cazuelitas individuales, que se espolvorean de queso rallado y se gratinan.

## BECHAMEL CON VINO

Rehogar dos cucharadas de cebolla rallada en mantequilla. Añadir la harina de maíz (debe ser Marca de Garantía/Controlado por FACE) y la leche, cuando comience a hervir añadir una copa de vino blanco seco.

Queda muy bien como acompañantes de unos filetes a la plancha o de cualquier carne hecha al horno o a la parrilla.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 18



## MAYONESA BÁSICA

**Ingredientes:**

–Aceite crudo
–Huevos
–Una pizca de sal
–Vinagre o limón

**Los huevos deben ser frescos y estar bien lavados.*

**Elaboración:**

Poner un huevo entero en el vaso de la batidora con una pizca de sal y el zumo de limón. Batir y cuando la mezcla esté espumosa añadir aceite de oliva hasta obtener una mayonesa consistente.

## MAYONESA TÁRTARA

Para este tipo de mayonesa hay que mezclar una taza grande de mayonesa con dos cucharadas de pepinillos en vinagre picados muy finitos. Excelente acompañamiento, sobre todo de langostinos, gambas y otros crustáceos.

## MAYONESA CÓCTEL

Unir en un recipiente una taza grande de mayonesa con cuatro cucharadas de salsa de tomate. Es un buen aderezo para todo tipo de ensaladas y como acompañamiento de salchichas.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 19



## SALMOREJO

**Ingredientes:**

–1 diente de ajo grande
–1/2 kilogramo de tomates muy rojos y maduros
–1 cucharadita de sal
–100 g. de miga de pan del día anterior
(o 100 g. de manzana)
–1 cucharada de vinagre
–75 ml. de aceite de oliva
–1 huevo duro
–50 g. de jamón serrano

**Elaboración:**

1. Lavar y secar los tomates, cortarlos en trozos pequeños. Cortar el pan y poner en agua.
2. Colocar en el vaso de la batidora el ajo pelado, los tomates troceados, la sal y triturar todo. Añadir el pan que habremos escurrido con las manos ( o la manzana troceada), y el vinagre. Triturar sin detener hasta que se hayan licuado todos los ingredientes.
3. A continuación, añadir poco a poco el aceite. Pasar por el chino y reservar en la nevera hasta la hora de servir.
4. Adornar con el jamón serrano y el huevo duro picados, y un chorrito de aceite de oliva. Servir muy frío.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 20



## SALSA ALIOLI

**Ingredientes:**

–7 dientes de ajo
–1/2 l de aceite de oliva
–Pimienta
–Sal

**Elaboración:**

1. Machacar con el mortero los dientes de ajo hasta convertirlos en una pasta homogénea. Sazonarlos con sal y pimienta.
2. Verter el aceite poco a poco, removiendo continuamente como si se tratase de una mayonesa.

## SALSA DE TOMATE

**Ingredientes:**

–1 kg. de tomates maduros
–2 cucharaditas de vinagre
–1/2 cebolla
–Un chorrito de aceite
–Sal

**Elaboración:**

1. Pelar y rallar los tomates.
2. Picar la cebolla muy menuda.
3. En una cazuela a fuego muy lento colocar los tomates rallados y la cebolla picada.
4. Se riega todo con un chorrito de aceite de oliva.
5. Unos 10 minutos antes de finalizar la cocción, se le añade el vinagre y la sal.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 21



## SALSA VERDE

**Ingredientes:**

–250 g. de pescado blanco
–8 cucharadas rasas de harina de maíz
–6 dientes de ajo
–3 cucharadas de perejil picado
–1 hoja de laurel
–1 zanahoria
–1 puerro
–Pimienta
–Sal

**Elaboración:**

1. Hervir el pescado unos 5 minutos en un recipiente con 1 litro de agua. Colar el caldo y reservarlo.
2. Poner 6 cucharadas de aceite en una sartén y dorar los ajos picados, vigilando que no se quemen.
3. Agregar el perejil y la harina de maíz, remover y verter el caldo de pescado.
4. Picar la zanahoria y el puerro y añadir el picadillo a la preparación anterior, así como el laurel.
5. Sazonar con sal y pimienta y, a fuego lento, cocer todo durante 15 minutos.
6. Antes de servir, pasar la salsa por un colador

**Nota**: *Esta salsa combina muy bien con pescados asados o hervidos.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 22

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 23

# PLATOS PREPARADOS

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 24

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 25



## BOLAS DE QUESO Y NUECES

**Ingredientes** (para 4 personas):

–200 g. de queso rallado
–50 g. de nueces peladas y troceadas
–2 huevos
–1 cucharadita colmada de perejil picado
–1/2 cucharadita de guindilla
–Sal
–Aceite

**Elaboración:**

1 Mezclar bien en un cuenco, el queso, las nueces, la guindilla, el perejil y las yemas de los huevos.

2 Montar las claras de huevo a punto de nieve y mezclar cuidadosamente con la mezcla anterior. Salpimentar y hacer bolitas con la masa.

3 Calentar abundante aceite en una sartén e ir friendo en tandas las bolas, a fuego fuerte, hasta dorarlas (unos 3–4 minutos).

4 Sacar y dejar en un plato con papel de cocina para evitar el exceso de aceite. Servir al momento. Combinan muy bien con salsa de tomate y ensaladas.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 26



## CALAMARES A LA ROMANA

**Ingredientes:**

–4 calamares
–Sal
–1 limón
–100 g. harina de maíz
–1/2 taza mediana de aceite de oliva

**Elaboración:**

1 Limpiar bien los calamares, quitarle todas las telillas y los tentáculos y vaciar el interior, dejando sólo los sacos. Sazonar ligeramente y pasar por harina de maíz, sacudir un poco para que no se les pegue demasiada.

2 Freír en abundante aceite, bien caliente, e ir colocándolos sobre papel absorbente para que no queden aceitosos. Servir al momento acompañados con limón.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 27



## COCA RÁPIDA DE VERDURAS

**Ingredientes:**

–1 pimiento verde
–1/2 pimiento rojo
–1 cebolla pequeña
–Sal y pimienta
–1 puerro pequeño
–1/2 calabacín
–4 huevos
–2 latas de atún
–160 g. de harina de repostería
–100 ml de aceite.
–1 sobre de levadura deshidratada ,( se puede poner un sobre doble de gasificantes)
–125 g. de queso Emmental

**Elaboración:**

1. Picar las verduras y reservar.
2. Rallar el queso y reservar.
3. En un recipiente alto, batir los huevos con la sal, pimienta y aceite.
4. Añadir la harina y levadura o gasificantes, la mitad del queso y batir bien.
5. Mezclar la masa con las verduras troceadas que estaban reservadas y con el atún (escurrido el aceite).
6. Verter en un molde al que hemos puesto papel vegetal o de horno. (El molde puede ser de plum cake o más grande, depende de los gustos. Si se va a poner tipo aperitivo, queda mejor que quede una coca delgadita. Si es para servir en plato, quizás queda mejor en plum cake).
7. Con el horno precalentado, meter la coca unos 15-20 minutos a 200ºC.
8. Servir con alguna salsa, como por ejemplo rosa, de tomate...

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 28



# CREPS DE VERDURAS CON QUESO BRIE

**Ingredientes:**

–125 g. de harina fina de maiz
–2 huevos
–250 ml. de leche
–25 g. de mantequilla
–1 cucharadita de mantequilla
–1/2 cucharada sopera de sal
–150 g. de queso Brie
–75 g. de cebolletas (sólo la parte blanca)
–75 g. de calabacín sin pelar
–50 g. de repollo
–50 g. de zanahorias peladas
–Aceite de oliva
–Sal
–Pimienta (envasada, no a granel)

**Elaboración:**

1 Preparación de las tortitas de creps:

1.1 Poner todos los ingredientes de los creps (harina, huevos, mantequilla, leche y sal) en la batidora y mezclar bien. En una sartén muy caliente, verter un poco de mantequilla para engrasarla. Incorporar medio cucharón de pasta, distribuir por toda la sartén y cocer durante 3 minutos. Cuando esté cocido de un lado, darle vuelta y terminar la cocción.

2 Preparación del relleno:

2.1 Lavar las verduras y cortarlas en cuadraditos. Saltearlas en aceite hasta que estén cocidas. Salpimentar y mezclarlo todo.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 29



**3** Horneado de los creps:

**3.1** En cada crepe, poner un poco del relleno, el queso Brie en láminas sobre el relleno y otra capa de relleno. Armar cada crepe doblándolo en cuatro, como un pañuelito y anudando las puntas con unas cintas de cebollino. Colocar en una fuente para horno los paquetitos y hornearlos a 180ª C durante 5-8 minutos, hasta que estén bien dorados (dependerá del horno).

**Nota**: *Servir los paquetitos acompañados de la salsa vinagreta y adornar al gusto (salsa vinagreta: 100 g. de aceite de oliva virgen extra, 30 g. de vinagre de Módena y sal).*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 30



## CROQUETAS DE BACALAO

**Ingredientes:**

–400 g. de patatas
–200 g. de bacalao desalado
–1 ajo
–Perejil
–2 huevos
–Sal, pimienta y canela en polvo (envasada, no a granel)
–Harina para rebozar

**Elaboración:**

1 En un cazo, calentar el agua y echar las patatas troceadas. Cuando estén cocidas, poner el bacalao y escaldar un poco. Sacar, triturar y agregar los ajos muy picaditos, el perejil, las yemas y las especias. Mezclar bien y hacer las croquetas, rebozándolas con harina y las claras batidas.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 31



## CROQUETAS DE JAMÓN Y POLLO

**Ingredientes:**

–30 ml de aceite
–un trozo de cebolla muy picada
–700-750 ml de leche
–75-80 g. (3 cucharadas colmadas) de harina de maíz.
–Sal y pimienta (también se puede agregar nuez moscada)
–Pollo y jamón cocido (calidad extra o jamón serrano) troceados
–Pan rallado

**Elaboración:**

1. En una sartén calentar el aceite y pochar la cebolla.
2. Disolver la harina de maíz en la leche y añadirla a la cebolla, o bien añadir a la cebolla la harina, dorarla y agregar la leche, la sal y la pimienta (y la nuez moscada si se quiere), remover continuamente para evitar los grumos (si salen grumos, pasar la batidora)
3. Cuando empieza la masa a hacer burbujas, añadir el pollo y el jamón y mezclar bien
4. Dejar enfriar la masa en un recipiente y cuando esté fría, formar las croquetas pasándolas por pan rallado, huevo batido y otra vez pan rallado. Freír en abundante aceite caliente.

**Nota**: *Para congelar, dar forma a la croqueta, pasarla por pan rallado y congelar. Para consumir, sacarlas del congelador y SIN descongelarlas, pasarlas por huevo batido y por pan rallado. Se fríen enseguida (que no descongelen antes de freírlas), con el aceite no muy caliente para que no se quemen y se hagan bien por dentro.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 32



## DELICIAS DE PATATA Y MORCILLA

**Ingredientes:**

–800 g. de patatas
–100 ml de nata líquida
–100 ml de leche
–Mantequilla para engrasar los moldes
–Sal
–Una morcilla (o chorizo) cortada en rodajas finas

**Elaboración:**

***Precalentar el horno a 200ºC.***

1 Mientras, engrasar 12 moldes antiadherentes individuales (para hacer volovanes o tartaletas).

2 Pelar y lavar las patatas. Partirlas en rodajas muy finas con una mandolina y sazonarlas con sal.

3 Poner las patatas en un cuenco, verter sobre ellas la leche y la nata, y dejar en remojo unos minutos.

4 Repartir las rodajas de patatas en los moldes en sucesivas capas y verter por encima un poco de la mezcla de leche y nata.

5 Colocar encima de cada molde una rodaja de morcilla.

6 Hornear durante 35 minutos aproximadamente.

7 Pinchar para ver si está tierna la patata y en caso contrario dejar unos minutos más.

8 Una vez templadas, servirlas bien solas o sobre una cama de espinacas rehogadas con ajito picado y piñones.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 33



## DELICIAS DE POLLO

**Ingredientes:**

–1 pechuga de pollo
–1 huevo
–1/2 bolsa de queso rallado
–Sal
–1 ó 2 dientes pequeños de ajo y perejil
–1 huevo
–Pan rallado

**Elaboración:**

1 Triturar todo. Hacer bolitas con la masa, pasar por huevo y pan rallado. Freír.

2 Servir con salsas varias...

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 34



# ÑOQUIS

**Ingredientes:**

–1/2 kg. de patatas
–125 g. de harina sin gluten
–50 g. de queso tipo parmesano
–Agua
–Sal
–Aceite de oliva

**Elaboración:**

1. Hervir las patatas ya peladas y troceadas en agua salada de 20 a 25 minutos. Escurrir y dejar enfriar. Pasar por el pasapurés y amasar junto con la harina y el queso rallado hasta que la masa esté fina y homogénea y no se pegue en las manos. En una superficie espolvoreada de harina, formar cordones del grosor de un dedo. Cortar en porciones de un par de centímetros y pasarles las púas de un tenedor para dibujarles su clásico rallado. A continuación, cocerlos en abundante agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite de oliva. Cuando empiecen a subir a la superficie ya estarán listos (aprox. 3 minutos). Escurrir y reservar.
2. Volcar sobre los ñoquis calientes la salsa o guiso al gusto. Adornar por encima con queso rallado o en láminas y gratinar hasta dorar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 35



# PASTEL DE VERDURAS AL MICROONDAS

**Ingredientes:**

–500 g. espinaca
–250 g. zanahoria
–250 g. guisantes
–10 cucharadas sopera agua
–6 huevos
–25 ml leche
–Sal
–Nuez moscada recién rallada

**Elaboración:**

1 ***Preparación:***

1.1 Trocear las espinacas y cocer en una bolsa de asar con 2 cucharadas de agua y un poco de sal durante 5 minutos a 780W.

1.2 Trocear las zanahorias, cocerlas con 6 cucharadas de agua y un poco de sal durante 5 minutos a 780W y 6 minutos a 450W.

1.3 A continuación, cocer los guisantes (en una bolsa de asar) con 2 cucharadas de agua y un poco de sal durante 5 minutos a 780W.

1.4 Batir los huevos con la leche y condimentar con sal y nuez moscada recién rallada.

1.5 Mezclar las espinacas con la tercera parte del preparado de leche y huevos.

1.6 Seguir el mismo procedimiento con las zanahorias y los guisantes.

2 ***Cocción:***

2.1 Engrasar un molde rectangular de unos 28 cm. de largo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 36



**2.2** Cubrir el fondo con la mezcla de espinacas y cocer en el microondas durante 2 minutos a 780W con la base giratoria conectada.

**2.3** Poner encima la mezcla de zanahorias y tapar con papel adhesivo transparente, llevar al microondas durante 4 minutos a 450W.

**2.4** Cubrir por último con la mezcla de guisantes, tapar de nuevo con papel adhesivo transparente y cocer durante 6 minutos a 450W.

**3** ***Presentación:***

**3.1** Desmoldar templado y servir con una bechamel batida con zanahorias cocidas.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 37



## PATÉ DE ANCHOAS

**Ingredientes:**

–3 quesitos en porciones
–1 lata de anchoas
–250 g. de jamón de York extra

**Elaboración:**

Poner todos los ingredientes en un recipiente (incluyendo el aceite de las anchoas) y batir.

## PATÉ DE "CENTOLLO"

**Ingredientes:**

–4 palitos de cangrejo
–1 lata de mejillones al natural
–1 huevo cocido
–2 anchoas
–2 ó 3 cucharadas de mayonesa

**Elaboración:**

Poner todos los ingredientes en el vaso y batir.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 38



## PATÉ DE CHORIZO

**Ingredientes:**

–200 g. chorizo del tipo de guisar (que no esté curado)
–3 quesitos en porciones

**Elaboración:**

Triturar todo con la batidora

## PATÉ DE JAMÓN COCIDO

**Ingredientes:**

–1/4 de jamón cocido extra
–1 lata pequeña de anchoas (sin aceite)
–125 g. de mantequilla a temperatura ambiente

**Elaboración:**

Batir todo con la batidora hasta conseguir una pasta cremosa.

## PATÉ DE MARISCO

**Ingredientes:**

–7 palitos de mar
–3 quesitos en porciones
–1 lata de atún en aceite
–1 chorrito de aceite

**Elaboración:**

Batir todos los ingredientes hasta conseguir una pasta cremosa.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 39



## PATÉ DE MEJILLONES

**Ingredientes:**

–1 lata de mejillones en escabeche
–1 lata de bonito al natural
–3 quesitos en porciones

**Elaboración:**

Vierta todo en el vaso y triture con la batidora hasta que quede homogéneo.

## PATÉ DE NUECES

**Ingredientes:**

–Nueces
–Queso crema
–Mayonesa

**Elaboración:**

Moler las nueces hasta que queden polvo, colocar en un recipiente, agregar una cucharada de queso crema y un poco de mayonesa espesa hasta obtener una pasta untable.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 40

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 41

# PANES

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 42

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 43



## GRISSINES DULCES

**Ingredientes:**

–400 g. de harina panificable
–100 g. de azúcar
–70 g. mantequilla
–120 ml de leche
–Un poco de sal
–Vaina de vainilla (opcional)
–Yema de huevo
–Semillas de sésamo (envasadas, no a granel)

**Elaboración:**

1. Amasar bien todos los ingredientes.
2. La masa que se obtiene, se corta en porciones pequeñas, a las cuales se les dará forma de barritas de unos diez centímetros de largo.
3. Colocar las barritas sobre una plancha de horno y proceder a pintarlas con yema de huevo batida. Echar por encima sésamo.
4. Hornear aproximadamente 15 minutos a 160º C.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 44



## PAN DE CARITA DE PAN

**Ingredientes:**

–2 claras
–Agua*
–20 ml de aceite
–1 pellizco de sal
–1 pellizco de azúcar
–20-25 g. de levadura fresca ó 1 sobre de levadura deshidratada
–500 g. de harina panificable

*__Nota__: *Se deberá utilizar de 350 a 400 ml segun harina.*

**Elaboración:**

1. Montar las claras a punto de nieve y reservar.
2. Poner en el vaso el agua, el aceite, el azúcar y la levadura, si es fresca, y mezclar bien.
3. Agregar a las claras, la harina y la sal (se recomienda el uso de amasadora o batidora), amasar bastante rato, hasta que queden bien mezclados los ingredientes.
4. Enharinar la mesa y las manos. Coger una bola de masa, amasar bien y dar la forma deseada.
5. Ir colocando "las piezas" sobre la bandeja del horno.
6. Dejar "levar" hasta que doble su volumen (tapado con un trapo húmedo y sin que toque la masa)
7. Cuando ha subido, meter en el horno, previamente calentado a 190º C durante 30 min., aproximadamente. No olvidar un recipiente con agua en el fondo el horno.

**Nota**: *Recordad que si se usa levadura deshidratada, ésta debe ponerse junto con la harina y la sal se debe mezclar con los líquidos.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 45



## PAN DE CERVEZA

**Ingredientes:**

–330 g. de cerveza sin gluten o agua con gas
–30 ml de aceite de oliva
–20 g. de levadura fresca ó 1 sobre de levadura deshidratada
–500 g. de harina panificable
–10 g. de sal

**Elaboración:**

1. Templar la cerveza con el aceite (no más de 40º C), batir y echar la levadura (si se usa levadura fresca), disolviéndola bien.
2. Añadir la harina y la sal. Batir o amasar bien unos minutos.
3. Reposar la masa en el vaso hasta que doble su volumen (tapar con un trapo húmedo).
4. Enharinar la mesa y las manos.
5. Dar forma al pan y dejar subir otra vez tapado y en un lugar cálido.
6. Meter al horno previamente caliente a 200º C durante 30-40 minutos (esto como siempre depende de cada horno). No olvidar el recipiente con agua en el fondo del horno.

**Nota**: *En vez de cerveza se puede usar agua con gas.*

*Si se utiliza levadura deshidratada, recordamos que ésta se mezcla con la harina y que la sal al no poder estar en contacto con la levadura, se le añade al líquido.*

*Para que los panecillos tengan algo más de color, pintarlos con huevo batido.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 46



## PAN DE LECHE

**Ingredientes:**

–500 g. harina panificable
–15 g. levadura fresca
–15 ml. aceite de oliva
–400 ml. leche templada (no más de 40º C)
–1 huevo
–Pizca de sal

**Elaboración:**

1. Mezclar la levadura con la leche y el aceite. Cuando esté bien mezclado, añadir el huevo y batir muy bien.
2. Añadir la mitad de la harina y batir bien. Una vez mezclado, echar el resto de harina y la sal. Amasar hasta que no se pegue la masa al vaso, si hace falta añadir un poquito más de harina.
3. Hacer los panecillos y dejar levar tapados con un trapo húmedo, en un lugar templado. Hornear a 220º C unos 20 minutos. Poner en el fondo un vaso con agua.
4. Salen panecillos muy blanditos y ricos.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 47



## PAN RALLADO

**Ingredientes:**

–Pan

**Elaboración:**

1 El pan rallado se puede hacer en casa, para ello hay que usar los restos de pan sobrante (cortezas del pan de sándwich, pan que se nos queda duro, etc.). Se irán congelando, y cuando se tenga una cantidad considerable, se descongela, se tuesta pero sin quemarlo, y una vez frío y algo duro pasarlo por la picadora o por el robot de cocina hasta obtener la textura deseada.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 48



## PANECILLOS CON ACEITUNAS

**Ingredientes:**

–300 g. de harina panificable
–5 g. de levadura deshidratada
ó 10 g. de levadura fresca
–2 yemas de huevo
–4 cucharadas de aceite de oliva
–250 ml de agua templada
–Aceitunas verdes o negras deshuesadas para decorar

**Elaboración:**

1 Mezclar bien la harina con la levadura. Agregar los demás ingredientes y amasar bien hasta obtener una masa lisa y compacta. Dividir la masa en varias partes y con las manos ligeramente enharinadas formar los panecillos. Colocarlos en una bandeja para horno cubierta con papel de horno, cubrir con un paño húmedo y dejar fermentar en un lugar templado hasta que hayan duplicado su volumen (unos 25 min. aprox.). Cocer en el horno precalentado, unos 20 minutos a 200°C.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 49



## PANECILLOS SIN LEVADURA

**Ingredientes:**

–175 g. harina panificable
–125 g. harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido)
–1 sobre doble de gasificantes ó 6 g. de levadura deshidratada
–1 huevo mediano (se puede eliminar, entonces se deben quitar 50 g. de harina panificable)
–250 ml. de leche (vaca, soja... e incluso agua)
–Pizca de sal
–20 ml aceite

**Elaboración:**

1. Batir todo excepto las harinas y gasificante o levadura, hasta que quede bien mezclado.
2. Añadir las harinas y gasificante y batir bien. Dejar reposar unos minutos mientras se enciende el horno a 180º arriba y abajo.
3. Echar cucharadas de masa sobre la bandeja de horno previamente forrada con papel de horno o silpat.
4. Se puede rellenar de chorizo, onzas de chocolate etc. y cubrir con otra cucharada de masa.
5. Mojar las manos y alisar los bollitos, hacer una pequeña cruz con un cuchillo.
6. Si se quiere se puede espolvorear con sésamo, pepitas de chocolate... Se puede pintar con huevo batido o con aceite.
7. Meter al horno encendido SÓLO abajo o función aire, 180º C unos 35 minutos, encender arriba también si se ve que necesita color, unos 5 minutos más.

**Nota**: *Apagar el horno y dejar enfriar dentro del horno otros 5 minutos.*

*Con estas cantidades salen 4 bollitos tamaño hamburguesa.*

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 50

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 51

# MASAS

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 52

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 53



## BUÑUELOS DE BACALAO I

**Ingredientes:**

–3 cucharadas de bacalao desmigado y desalado
–1 cucharadita rasa de levadura deshidratada o de gasificantes
–125 g. de harina de repostería
–50 g. de margarina o mantequilla
–3 huevos
–250 ml de agua

**Elaboración:**

1. Poner al fuego un cazo con el agua y la mantequilla. Cuando cueza, echar de golpe la harina, batir bien, luego retirar del fuego.
2. Añadir el bacalao y poner al fuego otra vez, unos 6-7 minutos. Remover para que no se pegue.
3. Retirar del fuego y cuando esté templado, agregar los huevos de uno en uno, es decir, hasta que no se haya incorporado bien el huevo a la masa, no echar el siguiente huevo. Añadir la levadura mezclando bien.
4. Dejar reposar la masa unos 20 minutos.
5. Hacer bolitas con una cuchara de café. Freír en abundante aceite no muy caliente.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 54



## BUÑUELOS DE BACALAO II

**Ingredientes:**

–3 cucharadas de bacalao desmigado y desalado
–50 g. de mantequilla o margarina
–250 ml de agua
–75 g. de copos de puré de patata
–2 huevos
–1 cucharada rasa de levadura deshidratada o gasificantes

**Elaboración:**

1. Poner al fuego un cazo con el agua y la mantequilla. Cuando esté muy caliente, añadir los copos de puré de patata (tiene que quedar muy duro).
2. Añadir el bacalao y mezclar bien. Retirar del fuego y dejar templar, añadir los huevos de uno en uno, sin echar un huevo hasta que se haya mezclado bien el huevo anterior. Agregar la levadura y mezclar bien. Tiene que quedar una masa espesa, por tanto, si al añadir un huevo, se ve la consistencia espesa no echar el siguiente huevo.
3. Dejar reposar 20 minutos.
4. Hacer bolitas y freír en abundante aceite no muy caliente.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 55



## BUÑUELOS DE MANZANA

**Ingredientes:**

–100 g. de manzana
–Un poco de canela (rama)
–Un poco de vino dulce
–Azúcar, un poquito para macerar la manzana
–150 ml de agua
–50 g. harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido)
–25 g. de harina de maíz
–25 g. de mantequilla
–2 huevos pequeños
–Una pizca de sal

**Elaboración:**

1. Trocear la manzana y espolvorear con canela, azúcar y vino dulce... dejar macerar un rato.
2. Mientras poner a calentar el agua con la sal y la mantequilla, a fuego lento. Cuando rompa a hervir, añadir las harinas de golpe (mezcladas previamente), dejar cocer. Remover la masa, hasta que se haga una bola (puede que haga falta un pelín más de harina).
3. Dejar enfriar unos minutos y añadir los huevos, uno a uno, sin dejar de remover.
4. Una vez esté bien mezclado, poner lo que está apartado...la manzana macerada y mezclar bien.
5. Poner aceite a calentar en una sartén. Una vez que esté bien caliente, echar bolas de masa con la ayuda de una manga pastelera. Dorar y escurrir bien.
6. Finalmente espolvorear con azúcar y canela...a gusto.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 56



# CHURROS

**Ingredientes:**

–1 tazón de harina panificable (200 g.)
–1 tazón de agua (200 ml.)
–1/2 cucharadita de sal
–1/2 cucharadita de levadura deshidratada
–Abundante aceite de oliva para freír

**Elaboración:**

1. Poner a calentar el agua con la sal, y cuando empiece a hervir echar de una vez la harina y la levadura. Mezclar bien, retirar del fuego, dejar reposar durante 30 minutos aproximadamente y cuando esté templado meter en una churrera o manga pastelera.
2. Se le va dando la forma a los churros cortándolos con un cuchillo o con el dedo mojado en agua.
3. Freírlos en abundante aceite caliente. Cuando estén dorados sacarlos, escurrirlos y servir enseguida.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 57



## CREPS DULCES

**Ingredientes:**

–150 g. de harina de repostería
–1 ó 2 huevos
–3 decilitros de leche
–50 g. de mantequilla
–1/2 cucharadita de sal
–2 cucharadas de azúcar
–1 cucharadita de levadura deshidratada
–Aceite de oliva

**Elaboración:**

1. Mezclar bien todos los ingredientes hasta lograr una masa sin grumos como la textura de unas natillas. Se puede colar por un chino o pasapurés para asegurarse que no tiene grumos.
2. Dejar reposar la masa como mínimo 30 minutos en la nevera.
3. Calentar una sartén con un poco de aceite y verter una cantidad de masa que cubra la base de manera uniforme. Dejar que se haga a fuego lento no más de 2 minutos, darle la vuelta con mucho cuidado y cocer el otro lado medio minuto.
4. Dejar enfriar. Servir con nata, chocolate, caramelo, mermelada, etc.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 58



# EMPANADA

**Ingredientes:**

***Para la masa:***

–400 g. aproximadamente de harina panificable
–30 g. de levadura fresca
–150 ml. de agua
–50 ml. de vino
–50 g. de mantequilla
–1 huevo
–1 cucharadita de azúcar
–1 cucharadita de sal

***Para el relleno:***

–Puede hacerse de múltiples formas e ingredientes, tanto dulces como salados, dependiendo del gusto y la creatividad de cada uno
–1 huevo batido para pintar la empanada

**Elaboración:**

1. Para hacer la masa, diluir la levadura en un poco de agua templada, añadiendo ésta a la mezcla que haremos con el resto del agua, el vino y el azúcar, batiéndolo todo muy bien.
2. Añadir la harina, la sal, la mantequilla y el huevo. Mezclar todos los ingredientes, y amasar todo hasta lograr una masa homogénea que se dejará en un recipiente tapado con film transparente hasta que doble su volumen.
3. A continuación, volcar la masa sobre una superficie enharinada y dividir en dos partes, una algo mayor que la otra. Estirar con un rodillo y forrar con ella un molde rectangular. Incorporar el relleno elegido. Cubrir con la masa restante bien estirada, presionando los bordes con los dedos para sellarlos. Pinchar con un tenedor. Adornar con tiras de la misma masa, y pintar con huevo batido y un poco de agua e introducir en el horno precalentado a 200º C, durante 30 minutos aproximadamente hasta que esté dorada.

**Nota:** *Servir fría o caliente.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 59



# EMPANADA DE DÁTILES, BACÓN, JAMÓN DE YORK Y QUESO

**Ingredientes:**

***Para la masa:***

–400 g. aproximadamente de harina panificable
–30 g. de levadura fresca
–150 ml. de agua
–50 ml. de vino
–50 g. de mantequilla
–1 huevo
–1 cucharadita de azúcar
–1 cucharadita de sal

***Para el relleno:***

–250 g. de bacón en lonchas
–250 g. de jamón de York extra en lonchas
–250 g. de dátiles sin huesos y abiertos
–250 g. de queso en lonchas
–1 huevo batido para pintar la empanada

**Elaboración:**

1. Elaborar una masa para empanada como se explicó anteriormente.
2. Para el relleno, poner una capa de bacón, otra de jamón de York extra, otra de dátiles y otra de queso. Continuar formando capas en el mismo orden hasta acabar con los ingredientes.
3. Cubrir con la masa restante bien estirada, presionar los bordes con los dedos para sellarlos. Pinchar con un tenedor, y adornar con tiras de la misma masa. Pintar con huevo batido y un poco de agua. Introducirla en el horno precalentado a 200º C, durante 30 minutos aproximadamente hasta que esté dorada. Servir fría o caliente.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 60



## EMPANADILLAS

**Ingredientes:**

–400 g. harina
–50 ml. agua templada
–50 ml. de aceite
–50 ml. vino blanco
–1 huevo
–3 cucharadas de mantequilla (aprox. 25 g.)
–1 sobre de levadura deshidratada
–1 cucharadita de sal

**Elaboración:**

1. Templar los líquidos (agua, aceite, vino con la sal y mantequilla... la sal es mejor que no esté en contacto directo con la levadura). Echar el huevo y batir bien.
2. Mezclar la harina con la levadura y agregar todo a lo anterior. Batir bastante hasta unir bien la masa, (dependiendo de la harina, tal vez haga falta agregar 50 ml. de agua).
3. Cuando la masa se separa bien del vaso (no debe estar pringosa) hacer una bola y envolverla con film transparente. Meter en el frigorífico una media hora. Retirar la masa, aplastar un poco para sacarle el aire. Volver a hacer otra vez una bola, envolver en el film transparente y guardarla en la nevera una hora más.
4. Pasado el tiempo, echar un poquitín de harina (muy poquita) sobre la encimera, poner la masa y estirar con un rodillo hasta dejarla muy finita. Cortar con un molde redondo, rellenar de lo que queramos, mojar con agua los bordes y presionar con un tenedor para sellar bien la empanadilla. Freír en abundante aceite caliente.

**Nota:** *Las bases pueden congelarse separadas con papel de horno.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 61



## FLORES Y BUÑUELOS DE CARNAVAL

**Ingredientes:**

–200 g. harina panificable
–2 huevos
–150 ml. de leche (desnatada)
–1 pizca de sal
–50 ml. de anís (opcional)

**Elaboración:**

1. Batir bien todo sin que queden grumos. Tiene que quedar una masa espesa.
2. El molde de hacer flores, tiene que estar sumergido en aceite caliente.
3. Una vez caliente, sacar el molde y meterlo en la masa que está preparada (sin que llegue al final del molde, para que pueda desprenderse la masa de la flor). Poner en la sartén, dando pequeñas sacudidas hasta que se desprenda la flor y se pueda freír, por ambas caras.
4. Sacar y espolvorear con azúcar y canela, o sólo con azúcar.

Con la masa que sobre se pueden hacer unos ricos BUÑUELOS.

1. Con una cucharita, coger un poco de masa y echarla en la sartén. Freír hasta que queden dorados y espolvorear con azúcar. Quedan muy esponjosos!!!!.

**Nota**: *Comerlos antes de 24 horas ya que terminan quedando durillos.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 62



# GALLETAS SALADAS

**Ingredientes:**

–150 ml. de leche
–50 ml. de aceite de oliva
–1 huevo mediano
–1 cucharadita de levadura deshidratada panificable
–300 g. de harina panificable

**Elaboración:**

1. Mezclar todo menos la harina (muy bien mezclado). Añadir la harina y mezclar bien.
2. Poner la masa entre dos papeles de horno engrasado y con una botella o rodillo alisar. Con un corta pasta, hacer las galletas.
3. Las galletas se espolvorean con sal gorda y sésamo. Se meten al horno a 180º C (horno encendido arriba y abajo), unos 10-15 minutos.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 63



## GOFRES

**Ingredientes:**

–125 g. de margarina o mantequilla
–3 huevos
–50 g. de azúcar
–1 cucharadita de azúcar glacé
–Azúcar vainillada
–2 cucharaditas de levadura para repostería
–250 g. de harina de repostería
–1 cucharadita de canela molida (envasada, no a granel)
–100 ó 125 g. de agua aproximadamente
**Para espolvorear**: azúcar y canela molidas

**Elaboración:**

1. Batir la mantequilla (o margarina), el azúcar vainillada, azúcar glacé y el azúcar hasta que estén espumosos y añadir a continuación los huevos de uno en uno.
2. Añadir la harina de repostería tamizada, mezclada con la levadura, el agua templada y la canela molida.
3. Hornear la masa inmediatamente con la gofrera a temperatura media.
4. Espolvorear con azúcar molido y canela los gofres horneados y servir calientes.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 64



# PIZZA

**Ingredientes:**

–150 ml. de leche (se aconseja utilizar desnatada)
–50 ml. de aceite de oliva
–1 huevo mediano
–1 cucharadita de levadura panificable
–300 g. de harina panificable

**Elaboración:**

1 Mezclar todos los ingredientes menos la harina (muy bien mezclado). Añadir la harina y mezclar bien.

2 Poner la masa entre dos papeles de horno engrasado y con una botella o rodillo alisar. Extender la masa en la bandeja del horno forrada con papel de horno y rellenar a gusto (tomate, queso, etc.)

3 Meter la pizza en el horno (previamente calentado) a 180º C sólo por abajo durante 10-15 min., luego encender el grill para gratinar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 65



## QUICHE DE TOMATES CON MOZZARELLA

**Ingredientes:**

–1 base de pizza preparada
–Mozzarella rallada
–6 tomates
–4 cucharadas de queso Gruyere rallado
–Sal y pimienta

**Elaboración:**

***Precalentar el horno a 180° C***

1 Lavar y cortar los tomates en rodajas.
2 En un molde de tarta extender la base de pizza.
3 Añadir la mozzarella.
4 Colocar los tomates cortados encima de la mozzarella.
5 Salpimentar.
6 Espolvorear de Gruyere rallado.
7 Meterlo en el horno entre 45 minutos y 1 hora a 180º C.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 66



## TARTALETAS

### Ingredientes:

–200 g. de harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido)
–100 g. de mantequilla
–1 huevo
–1 cucharadita de azúcar
–Un pellizco de sal

### Elaboración:

1. Vierta todos los ingredientes en un recipiente en el mismo orden que se indica y mezcle con la batidora hasta conseguir una masa homogénea.
2. La masa debe reposar porque algo crecerá, entonces se vuelve a amasar para quitar el "gas" y que no infle en el horno.
3. Colocar en los moldes (ver foto), aunque en lugar de bolitas, las aplanaremos dando la forma y laterales de tartaleta.
4. Hornear 20 min a 150-170º C. Es preferible una temperatura más baja que la de un bizcocho, para que no "crezca" rápidamente por el centro, como le sucede a los bizcochos cuando tienen exceso de temperatura.

**Nota:** Sugerencias de relleno:

- Ensalada de cangrejo a base de sucedáneo de cangrejo , lechuga, manzana y salsa rosa . Decorado con rodajita de tomatito Cherry.
- Queso de untar con jamón rallado ; y también loncha de jamón con queso de untar colocado con la manga pastelera.
- Bonito con tomate frito casero, con huevo rallado y perejil espolvoreado por encima.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 67

# REPOSTERÍA

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 68

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 69



## CRESPELLS
## (pastas típicas de Mallorca)

**Ingredientes:**

–75 g. de azúcar glacé
–90 g. de mantequilla
–75 ml. de zumo de naranja
–1/2 limón rallado
–1 yema de huevo
–400 g. de harina repostería

**Elaboración:**

1. Hacer un volcán con la harina y en el centro disponer los demás ingredientes.
2. Trabajar la masa hasta conseguir una masa compacta (si queda húmeda, añadir más harina hasta conseguir una masa laminable).
3. Dejar reposar.
4. Cortar en figuras deseadas para los crespells de 0,5 cm. de espesor.
5. Dejar reposar otra vez en frigorífico.
6. Cocer a 180º C con el horno precalentado.

**Nota:** *Se pueden cubrir con azúcar en polvo o bañar en chocolate.*

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 70



# DONUTS

**Ingredientes:**

–500 g. de harina panificable
–2 yemas de huevo
–100 g. mantequilla
–125 g. azúcar
–22 g. levadura fresca o un sobre de levadura deshidratada
–400 ml leche

**Elaboración:**

1. Mezclar en la leche templada la levadura y reservar.
2. Aparte batir las yemas de huevo, con la mantequilla derretida y el azúcar. Luego mezclar con la harina.
3. Añadir la leche con la levadura y batir con la batidora hasta que quede bien mezclado
4. Tapar con un trapo húmedo y dejar levar la masa en un sitio templado.
5. A los 30-40 minutos, volver a batir la masa y espolvorear la mesa con un poco de harina. Alisar la masa con un rodillo hasta dejar medio centímetro de grosor y cortar los aros con dos moldes uno más grande que otro (quedan mejor si se hace el agujero de dentro más pequeño).
6. Tapar de nuevo sin que toque la masa (con un trapo húmedo) y dejar levar toda la noche (mejor dentro del horno).
7. Freír en aceite con el fuego no muy fuerte. Cuando estén dorados, sacarlos y espolvorear con azúcar o chocolate fundido por encima.

**Nota**: *Se pueden congelar antes de freír, y cuando se quiera se deja descongelar y se fríen.*

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 71



# GALLETAS

**Ingredientes:**

–200 g. de azúcar
–125 g. de mantequilla
–2 huevos
–250 g. de harina de repostería o harina fina de maíz
–Azúcar para espolvorear

**Elaboración:**

1 En un bol mezclar la mantequilla, que habremos batido hasta lograr una textura de pomada, junto con el azúcar molido y 1 huevo batido hasta conseguir una masa uniforme. Añadir la harina y mezclar todo muy bien hasta lograr una masa fina y homogénea.

2 A continuación extender entre dos láminas de film transparente o papel vegetal espolvoreados con harina, dejándolas finitas y dándoles la forma deseada con un cortapastas. Pinchar con un tenedor, pintar con huevo y espolvorear con azúcar. Colocar en el horno a 180º C en una lámina antiadherente hasta que estén doradas.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 72



# GALLETAS BLANCO Y NEGRO DE MAKTUB

**Ingredientes:**

–250 g. chocolate negro
–55 g. mantequilla
–100 g. azúcar
–2 huevos
–210 g. harina de reposteria
–1 sobre doble de gasificantes ó 10 g. de levadura deshidratada
–1 pizquita de sal
– Azúcar glacé

**Elaboración:**

1. Fundir el chocolate y la mantequilla al baño María o bien en el microondas y reservar.
2. Batir el azúcar y los huevos hasta que doblen el volumen y adquieran un tono pálido. Añadir el chocolate fundido y mezclar bien.
3. Tamizar la harina con la levadura o gasificante la sal y añadir a la mezcla anterior, sin trabajarla demasiado, sólo hasta que estén unidas.
4. Sacar y reservar en la nevera una hora para que endurezca.
5. Formar pequeñas bolas redonditas del tamaño de una trufa y pasarlas generosamente por el azúcar glacé (tienen que estar muy bien recubiertas y mejor que le sobre azúcar a que le falte).
6. Ponerlas sobre la placa del horno algo separadas. Meterlas al horno previamente calentado a 170º C y hornear con el horno sólo abajo durante 10 minutos.

**Nota:** *Deben quedar crujientes por fuera y muy blanditas por dentro.*

*Enfriar sobre una rejilla.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 73



# GALLETAS DE CHOCOLATE

**Ingredientes:**

–50 g. de mantequilla
–50 g. de azúcar molido (molerlo o utilizar glacé)
–50 g. de azúcar moreno
–1 huevo
–150 g. de harina de repostería
–80 g. de chocolate negro
–1/2 cucharadita de levadura deshidratada
–1 pizca de sal
–Canela en polvo (envasada, no a granel) o ralladura de limón (opcional)

**Elaboración:**

1. En un bol mezclar la mantequilla, que habremos batido hasta lograr una textura de pomada, junto con el azúcar molido y el azúcar moreno hasta conseguir una masa uniforme. Añadir el chocolate, que habremos triturado previamente, y batimos hasta que esté todo bien mezclado.
2. A continuación incorporar el huevo batido, la harina, la levadura y la sal, y mezclar todo muy bien hasta lograr una masa fina y homogénea. Estirar la masa entre dos láminas de film transparente o papel vegetal y cortar las galletas con un corta pastas. También se pueden hacer pequeñas bolas y aplanar con las manos para darles forma de galletas.
3. Colocar las galletas sobre una placa de horno cubierta de papel de horno antiadherente. Hornear a 180º C de 10 a 15 minutos.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 74



## MAGDALENAS CON COPETE

**Ingredientes:**

–125 g. de harina de maíz
–250 g. de harina de repostería
–1/2 cucharadita rasa de sal
–275 g. de azúcar
–9 cucharadas soperas de leche
–200 ml. de aceite
–3 huevos
–10 g. de levadura deshidratada ó 2 sobres dobles de gasificante
–La piel de medio limón o naranja rallada

**Elaboración:**

1. Batir en un bol los huevos, la leche, el aceite, el azúcar, la sal y la ralladura de limón o naranja. Añadir las harinas mezcladas con la levadura y tamizadas previamente. Mezclar bien. Dejar el bol en la nevera unos 20 minutos y mientras encender el horno a 200º C arriba y abajo.
2. Una vez pasados los 20 minutos, llenar las cápsulas con la masa, algo más de la mitad. Espolvorear generosamente con azúcar (también se le pueden agregar virutas de chocolate). Meter en el horno, a 180º C sólo por abajo, unos 18 minutos.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:20  Página 75



## MAGDALENAS DE NATA

**Ingredientes:**

–350 g. de harina de reposteria
–250 g. de azúcar
–250 g. de girasol
–100 ml. de nata liquida
–1 sobre doble de gasificantes ó 10 g. levadura deshidratada
–4 huevos
–La ralladura de 1 limón (o naranja)

**Elaboración:**

1. Batir el azúcar con los huevos, hasta que queden blanquecinos y espumosos.
2. Añadir el resto de ingredientes, excepto la harina y gasificante o levadura y batir muy bien.
3. Echar la harina mezclada con el gasificante, todo tamizado y mezclar con cuidado (se puede utilizar la batidora para que se mezcle bien la harina).
4. Meter la mezcla en la nevera y encender el horno (arriba y abajo) a 220º C, al cabo de 20 minutos (como mínimo) llenar las cápsulas algo más de la mitad y colocarlas en el horno. Dejar encendido sólo por abajo y bajar la temperatura a 180º-200º C durante unos 13-15 minutos, hasta que se vea que ya están dorados.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 76



## OREJAS Y ROSQUILLAS

### Ingredientes:

–100 ml. de agua templada
–1 huevo
–50 g. de mantequilla o margarina
–1 cucharadita de sal y otra de azúcar
–20 cc. de anís
–250 g. de harina panificable
–1 cucharada de azúcar
–1/2 cucharadita de levadura deshidratada
–Ralladura de limón (opcional)

### Elaboración:

1. Mezclar el agua, con la mantequilla, el huevo y el azúcar.
2. Una vez bien mezclado todo, añadir el anís. Mezclar y agregar la sal.
3. Echar la harina con la levadura previamente mezclada y amasar bien. No debe quedar como chicle, así que si vemos que le hace falta algo más de harina, agregar poquito a poco hasta que sea una masa manejable.
4. Envolver la masa con film plástico y dejar reposar en la nevera un mínimo de dos horas. Al enfriar la masa es más fácil manejarla.
5. Poner una pequeña porción de masa entre dos films y alisar con el rodillo...tiene que quedar muy finita. Freír en la sartén con aceite abundante y caliente.

**Nota**: *Cuando salen de la sartén pueden estar un poco blanditas, pero luego cuando se enfrían quedan crujientes y riquísimas!!!!*

*Espolvorear con azúcar generosamente, nada más sacarlas de la sartén...*

*Y las rosquillas se hacen con la misma masa. Hacer rulos y formar la rosquilla (consejo, espolvorear las manos con azúcar y enrolla mejor). Freír a fuego bajo para que se haga la masa por dentro. Parecen buñuelos, ya que se inflan dentro de la sartén.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:20 Página 77



# PASTAS DE ANÍS

**Ingredientes:**

–120 ml. anís
–180 ml. aceite
–380 g. harina de repostería
–20 g. azúcar glacé
–1 pizca de sal

**Elaboración:**

1. Mezclar todos los ingredientes menos la harina. Echar la harina e ir mezclando ...hasta que se consiga una textura de plastilina.
2. Extender la masa sobre la mesa de trabajo previamente enharinada, dejarla de medio centímetro de grosor. Con un cortapastas hacer formas que nos gusten... o si no disponemos de cortapastas, hacer bolitas y aplastar un poco.
3. Poner las pastas sobre la bandeja de horno cubierta con papel parafinado o de horno. Echar azúcar encima de cada pasta...puede ser glacé o en grano.
4. Con el horno precalentado a 180º C, meter la bandeja a media altura. Durante 15 ó 20 minutos como máximo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 78



## PASTAS RELLENAS DE CHOCOLATE

**Ingredientes:**

–160 g. de mantequilla
–150 g. azúcar
–25 g. cacao en polvo
–250 g. de harina
–1/2 sobre de levadura deshidratada
–Trozos de chocolate blanco u otro

**Elaboración:**

1. Batir el azúcar y la mantequilla caliente, hasta que quede muy bien mezclada... unos 5 minutos.
2. Tamizar la harina junto a la levadura y el cacao en polvo. Agregarla.
3. Batir hasta que se mezcle todo bien.
4. Envolver la masa con film transparente y meterla a la nevera unos 30 minutos.
5. Estirar con el rodillo, puede resultar más fácil, hacer bolitas y meterles una onza de chocolate, luego aplastarlas un pelín.
6. Hornear a 180º C unos 10 minutos.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 79



# PESTIÑOS

**Ingredientes:**

–300 g. de harina de repostería o harina fina de maíz
–25 g. de manteca de cerdo
–25 g. de mantequilla
–1/2 vaso de vino blanco
–1 vaso (de los de vino) de agua
–Un pellizco de sal
–Abundante aceite de oliva
–Miel líquida
–Agua
–Corteza de naranja
–Azúcar

**Elaboración:**

1. Poner la harina en un bol. Cocer el vino con el anís en grano.
2. Calentar el aceite de oliva y agregar la corteza de naranja. Cuando ésta se dore retirar.
3. Añadir el vino a la harina y la mitad del aceite una vez que se haya enfriado.
4. Trabajar la masa hasta que quede fina y homogénea.
5. Dar forma a los pestiños y a continuación freírlos en el resto del aceite de oliva muy caliente. Dejar enfriar. Pasar por miel o espolvorear con azúcar molido. Servir.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 80



# ROSQUILLAS

**Ingredientes:**

–200 g. de harina fina de maíz
–180 g. de azúcar
–1 huevo
–80 ml. de aceite de oliva
–85 ml. de leche
–1/2 sobre de levadura deshidratada
–La ralladura de 1 limón
–1 cucharadita de canela molida (envasada, no a granel)
–Abundante aceite de oliva suave para freír

**Elaboración:**

1 Poner en un bol el huevo y batir junto con el aceite y la leche hasta que quede todo bien mezclado. Agregar el azúcar, la canela molida, la ralladura de limón y la levadura. Por último, añadir la harina poco a poco y amasar todo hasta lograr una pasta fina y homogénea.

2 Dar forma a las rosquillas. Freír en abundante aceite de oliva caliente, déjelas escurrir sobre papel de cocina absorbente y una vez escurridas y aún calientes, espolvorear con azúcar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 81



# TORRIJAS

**Ingredientes:**

–1 barra de pan
–1/2 l. de leche
–5 huevos
–Azúcar
–Aceite de oliva suave
–Canela molida (envasada, no a granel) y en rama
–Agua
–Miel

**Elaboración:**

1. Cortar la barra de pan en rebanadas de 1 cm. de grosor.
2. Poner a hervir la leche con la canela en rama y la cáscara del limón y reservar. Batir los huevos e incorporarlos a la leche una vez que ésta esté fría mezclándolo todo muy bien.
3. En una fuente poner a remojar en la leche las rebanadas durante al menos un par de horas, hasta que estén bien empapadas.
4. A continuación freír en abundante aceite con una cascara de limón, y cuando estén doradas por un lado se le da la vuelta con cuidado para que no se rompan. Sacar y dejar escurrir sobre papel de cocina absorbente. Seguidamente rebozarlas con azúcar y canela molida o bañarlas en almíbar de miel según preferencia. Colocar en la fuente donde se vayan a servir.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 82

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 83

# PASTELERÍA

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 84

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 85



## BICA GALLEGA

**Ingredientes:**

–250 g. azúcar
–150 g. mantequilla
–6 huevos
–200 g. harina de repostería
–20 g. de levadura deshidratada

**Elaboración:**

1. Mezclar el azúcar con la mantequilla reblandecida con la batidora. Una vez bien unido, incorporar los huevos uno a uno, batiendo bien. Finalmente echar la harina y levadura (tamizada dos veces), y mezclar con la batidora (hasta que se vea que no quedan grumos).
2. Poner en un molde forrado con papel de horno (no hace falta engrasar) y meter en el horno previamente caliente a una temperatura de 180º C con el horno encendido sólo abajo, unos 35-40 minutos.

**Nota:** *!Ojo! la masa crece bastante, así que ponerla en un molde grandecito.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 86



# BIZCOCHO CON PIÑONES

**Ingredientes:**

–1 yogurt natural
–4 huevos
–220 g. de harina
–240 g. de azúcar
–110 ml. de aceite de girasol
–2 sobres de gasificantes
–Mantequilla

**Para adornar:**

–1 huevo batido
–Piñones al gusto
–Azúcar

**Elaboración:**

1. Batir los huevos con el azúcar hasta que esté cremoso (1-2 minutos).
2. Añadir el yogurt y el aceite y seguir batiendo.
3. Añadir la harina mezclada con los gasificantes y todo previamente tamizado. Batir unos segundos para que quede bien mezclado.
4. Forrar una placa de horno con papel de horno o untar con mantequilla y enharinar. Verter la masa y extenderla. Meter en el horno a 180º C de 10 a 15 minutos. Dejar enfriar.
5. Para decorarlo, batir el huevo y cubrir el bizcocho, a continuación espolvorear generosamente con azúcar y cubrir con los piñones. Gratinar a temperatura suave para que se doren los piñones pero también se cuaje el huevo. Sacarlo del horno. Dejar enfriar y servirlo cortado en cuadrados.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 87



## BIZCOCHO DE ALMENDRAS

**Ingredientes:**

–100 g. de margarina
–50 g. de azúcar moreno
–175 g. de harina de repostería
–1 sobre gasificante
–4 cucharadas de leche
–2 cucharadas de miel
–50 g. de almendras laminadas

**Sirope:**

–150 g. de miel
–2 cucharadas de zumo de limón

**Para adornar:**

–1 huevo batido
–Piñones al gusto
–Azúcar

**Elaboración:**

1. Separar las yemas de las claras, batir las yemas con el azúcar, añadir la margarina, la leche y la miel. Mezclar.
2. Unir la harina y el gasificante y añadirlo a la mezcla anterior.
3. Incorporar las claras batidas a punto de nieve, con movimientos envolventes.
4. Enharinar y engrasar el molde. Añadir la mezcla y poner las almendras laminadas de adorno.
5. Introducir en el horno precalentado a 150º C unos 35 minutos.
6. Para el sirope, mezclar la miel y el zumo de limón y meterlo al microondas durante 2 minutos.
7. Cubrir el bizcocho con el sirope al sacarlo del horno.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 88



## BIZCOCHO DE ANÍS

**Ingredientes:**

–250 g. de harina
–200 g. de azúcar
–3 huevos
–1 yogurt de limón
–1 cucharada de mantequilla
–50 ml. de aceite de girasol
–1 chorrito de anís seco
–50 g. coco rallado (es opcional)
–2 sobres dobles de gasificantes
–Sal

**Elaboración:**

1. Primero batir los huevos con el azúcar hasta que queden espumosos (6 minutos).
2. Añadir el resto excepto la harina y los gasificantes y mezclar hasta obtener una crema homogénea.
3. Poner la harina, los gasificantes y la chispa de sal previamente mezclada y tamizada. Batir unos segundos y poner la masa en un molde.
4. Meter al horno previamente caliente 180º C (sólo encendido abajo o función aire) unos 30 minutos. Al final se puede encender arriba para darle color al bizcocho.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 89



## BIZCOCHO DE CLARAS Y LIMÓN, CON MELOCOTÓN

**Ingredientes:**

–8 ó 9 claras de huevo
–Zumo de 1 limón y la piel finita (sólo la parte amarilla)
–150 g. de harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido)
–100 g. de harina de maíz
–300 g. de azúcar
–1 sobre doble de gasificantes
–100 g. de mantequilla

**Elaboración:**

1. Pulverizar el azúcar. Añadir la piel del limón y pasar la batidora hasta que quede bien picada.
2. Añadir la mantequilla reblandecida y el zumo y batimos hasta que queden bien mezclado. Sacar y reservar.
3. Montar las claras a punto de nieve y añadir la mezcla reservada, mezclando con cuidado.
4. Mezclar el gasificante con la harina, tamizar y echarlo a la mezcla anterior. Batir hasta que quede todo uniforme y sin grumos.
5. Verter la mezcla en un molde engrasado y enharinado y llevar al horno a 180º C (calor abajo) durante 30 minutos.

**Nota**: *Se le puede adicionar cualquier fruta o chocolate a gusto.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 90



# BIZCOCHO DE COCO Y PASAS AL BRANDY

**Ingredientes:**

–250 g. de harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido)
–150 g. de harina de maíz
–250 g. de mantequilla en punto pomada
–300 g. de azúcar glacé
–6 huevos
–320 g. de coco molido
–15 g. de cilantro molido
–Pasas previamente emborrachadas en Brandy o licor
–35 ml. de leche entera
–2 sobres dobles de gasificantes

**Elaboración:**

Tener en remojo las pasas, cantidad que estimemos suficiente, en Brandy (50 ml.) o licor durante unas horas.

1. En un cuenco poner la mantequilla y batir muy bien con el azúcar glacé y el azúcar en polvo. Se debe obtener una preparación blanca y homogénea.
2. Sin dejar de batir añadir los huevos de uno en uno y luego los 300 g. de coco molido (hay que reservar unos 20 g. para el molde), el cilantro molido y por último la leche. Mezclarlo todo muy bien hasta que quede homogéneo.
3. Echar las pasas borrachas con el Brandy sobrante y mezclar bien.
4. Añadir las harinas tamizadas y los gasificantes a la mezcla anterior y remover bien para integrar el conjunto.

**Precalentar el horno a 180º C con calor sólo abajo.**

Untar el molde con mantequilla y espolvorear con coco rallado. Una vez listo el molde, verter la preparación y hornear durante unos 40 min. Al final poner un poquito el grill para darle un ligero color dorado.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 91



# BIZCOCHO DE MANDARINA

**Ingredientes:**

–2 ó 3 mandarinas
–2 huevos
–250 g. de azúcar
–100 ml. aceite (preferiblemente de oliva)
–220 g. de harina de repostería
–1 sobre de levadura deshidratada
o un sobre doble de gasificantes

**Elaboración:**

1. Batir bien las mandarinas con la piel y sin pipos, añadir los huevos y el azúcar y batir muy bien hasta que esté bien mezclado.
2. Echar el aceite y mezclar unos segundos.
3. Por último añadir la harina junto con la levadura o gasificantes previamente mezclados y tamizados. Batir unos segundos.
4. Engrasar un molde y llevar al horno a 180º C encendido sólo abajo durante unos 30 minutos si el bizcocho es grande o unos 15-20 minutos si son bizcochos pequeños.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 92



## BIZCOCHO DE NARANJA

**Ingredientes:**

–150 g. de azúcar pulverizado
(pulverizar el azúcar o utilizar glacé)
–3 huevos
–1 naranja de zumo
–100 g. de mantequilla o aceite suave
–1 yogurt natural o 100 ml de leche
–1 sobre doble de gasificante
–200 g. de harina de repostería

**Elaboración:**

1. Pulverizar el azúcar o comprarla ya tipo glacé.
2. Añadir la naranja con piel (lavada previamente) y cortada en trozos menudos para poder batirlo bien. Añadir los huevos a temperatura ambiente. Batir todo junto hasta que quede bien mezclado (no importa que quede algún trocito menudo de naranja, eso queda muy gustoso al comer el bizcocho).
3. Agregar el resto de los ingredientes y batir bien.
4. Echar la mezcla en un molde engrasado y ponerlo al horno precalentado a 180º C durante 30 minutos aproximadamente. Sólo abajo y en la bandeja del medio.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 93



## BIZCOCHO DE NESQUIK

**Ingredientes:**

–100 g. de cacao en polvo
–75 g. de azúcar
–100 g. de harina (65 g. de harina de arroz, elaborada artesalmente, 35 g. de maíz)
–2 huevos
–75 g. de mantequilla
–75 ml. de leche o nata (se recomienda utilizar leche desnatada)
–1 sobre doble de gasificantes

**Elaboración:**

1. En un bol mezclar las harinas, el gasificante y el Nesquik. Reservar.
2. En un recipiente poner el azúcar y los huevos y batir durante dos minutos.
3. Añadir la mantequilla.
4. Añadir la nata o leche y mezclar unos segundos.
5. Poner lo que se tenía reservado.
6. Con el horno precalentado a 180º C durante 30-35 minutos horno encendido sólo abajo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 94



# BIZCOCHO DE PLÁTANO

**Ingredientes:**

–250 g. de plátanos maduros
–200 g. de azúcar
–4 huevos
–1 pizca de sal
–70 g. de aceite de girasol (también puede ser de Oliva)
–200 g. de harina de repostería
–1 sobre de levadura deshidratada ó 1 sobre
doble de gasificantes ó una cucharadita de
café rasa de bicarbonato y unas gotas de limón
–Azúcar glacé para espolvorear
–1 cucharada sopera de virutas de chocolate

**Elaboración:**

1. Tamizar las harinas junto con el impulsor elegido y reservar.
2. Triturar los plátanos con el azúcar y la pizca de sal con una batidora.
3. Añadir los huevos y batir con las varillas de levantar claras puestas en la batidora (es para airear la masa).
4. Añadir el aceite y seguir batiendo con las varillas.
5. Añadir la harina junto con la levadura o gasificantes y las virutas de chocolate y mezclar con cuidado, no batir más que unos 10 segundos... si queda algún resto sin mezclar bien, hacedlo con una espátula.
6. Poner la masa en un molde previamente engrasado y al horno previamente calentado a 170-180º C durante unos 30-40 minutos. El horno sólo encendido abajo, luego los últimos 5 minutos si se ve que le falta color, encender también el horno por arriba.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 95



# BIZCOCHO DE YOGURT PARA TARTA HESSE

**Ingredientes:**

–1 yogurt natural o del sabor que se prefiera
–1/2 envase del yogurt de aceite
–2 envases del yogurt de azúcar o algo menos
–3 envases del yogurt de harina de repostería
–3 huevos
–1 sobre doble de gasificante o 10 g. levadura deshidratada
–Una cucharada de cacao en polvo
–Mermelada de naranja

**Elaboración:**

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto el cacao.
2. En un molde engrasado, echar la mitad de la masa.
3. A la otra mitad de la masa, añadirle la cucharada de cacao y mezclar bien. Ponerlo en otro molde igual que el anterior.
4. Se pueden usar moldes de aluminio desechables que sean iguales y no muy grandes.
5. Meter en el horno previamente calentado a 180º C, y dejarlo encendido sólo por abajo. Cocer los bizcochos a la vez, unos 30 minutos, hasta ver que está hecho.
6. Poner un trozo de bizcocho de cada color y pincelar con mermelada de naranja en todas las caras de contacto (la interior y las de arriba).
7. Poner, alternando los colores, los otros dos trozos del bizcocho pincelando de nuevo las caras de contacto.
8. Envolver en papel de aluminio y dejarlo en la nevera mientras se prepara la cobertura. Esta pequeña compresión facilitará el compactado.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 96



## BROWNIE DE CAFÉ AL MICROONDAS

**Ingredientes:**

–3 huevos
–125 g. azúcar
–3 cucharadas de leche
–1/2 sobre levadura deshidratada o
algo menos del sobre doble de gasificante
–100 g. de harina repostería
–100 g. mantequilla
–4 cucharaditas de café soluble (se le pueden poner más, dependiendo del sabor que se quiera conseguir)

**Elaboración:**

1. Poner la mantequilla al microondas, fundir y mezclar el café. Reservar.
2. Batir los huevos, el azúcar, las 3 cucharadas de leche, y la levadura.
3. Mezclar con la mantequilla y el café (debe estar caliente, de lo contrario, puede cuajar los huevos antes de tiempo).
4. Echar la harina, no batir demasiado.
5. Poner en un molde previamente engrasado (debe ser un molde alto para que no desborde la masa cuando se está haciendo), y llevar al microondas a máxima potencia durante 5 minutos. Dejar reposar el brownie dentro del microondas durante 5 minutos sin abrir la puerta.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 97



# BROWNIE DE CHOCOLATE AL MICROONDAS

**Ingredientes:**

–3 huevos
–125 g. azúcar
–3 cucharadas de leche
–125 g. chocolate y una cucharadita de cacao en polvo
–125 g. mantequilla
–½ sobre levadura deshidratada
o algo menos del sobre doble de gasificante
–80 g. de harina de repostería
–50 g. de nueces

**Elaboración:**

1. Fundir el chocolate con la mantequilla en el microondas. Mezclar bien y reservar.
2. Batir 3 huevos con el azúcar con un batidor de mano, echar las 3 cucharadas de leche y medio sobre de levadura. Agregar el chocolate con la mantequilla y mezclar.
3. Ir incorporando la harina poco a poco y remover (se puede utilizar la batidora para que se mezcle mejor).
4. Poner los trozos de nueces en el molde engrasado con mantequilla y harina.
5. El molde no debe ser muy grande, pero sí es necesario que sea alto, porque si no la masa se desborda.
6. Llevar la preparación al microondas a máxima potencia durante 5 minutos aprox. (dependerá de cada microondas). Dejar reposar unos 5 minutos dentro del mismo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 98



## COCA BOBA

**Ingredientes:**

–2 huevos
–100 ml. leche
–50 ml. de aceite
–125 g. azúcar
–225 g. harina de arroz (se recomienda utilizar 175 g. de harina arroz (hacerla casera utilizando arroz molido) y 50 g. de harina de maíz)
–1 sobre doble de gasificantes
–Ralladura de 1/2 limón
–Canela (evasada, no a granel)

**Elaboración:**

1. Batir los huevos con el azúcar y la ralladura de limón hasta que vemos que va cogiendo textura de crema.
2. Añadir la leche y el aceite y seguir batiendo otro minuto más o menos.
3. Poco a poco y sin dejar de batir añadir la harina y terminar de batir hasta que quede sin grumos.
4. Añadir los gasificantes y mezclar.
5. Rápidamente echar la masa en el molde, espolvorear con azúcar y canela y cocerlo durante 30 minutos con el horno precalentado a 175º C por arriba y por abajo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 99



## COCA DE ÁNGEL

**Ingredientes:**

–Un botellín de claras de huevo pasteurizado
–100 ml. de aceite de girasol
–El zumo de un limón y su ralladura
–Un yogurt de coco
–150 g. de harina de repostería
–50 g. de harina de maíz
–50 g. de coco rallado
–200 g. de azúcar
–Un sobre doble de gasificante
–Almendras laminadas y azúcar glacé (decoración)

**Elaboración:**

1. Levantar las claras a punto de nieve, con una pizca de sal. Cuando éstas empiecen a montar, añadir la mitad del azúcar y la ralladura de limón y seguir hasta que las claras alcancen el punto de nieve fuerte. Reservar.
2. Batir el zumo de limón, aceite, el resto del azúcar y el yogurt.
3. Tamizar las harinas y el gasificante, añadir el coco rallado y unirlo a la mezcla anterior. Batirlo.
4. Cuando esté bien batido, ir añadiendo las claras montadas poco a poco, con movimientos envolventes procurando que las claras bajen lo menos posible.
5. Verter en un molde engrasado y hornear a 150º C (depende del horno) calor sólo abajo, unos 20 minutos.
6. Cuando esté frío, espolvorear con azúcar glacé y almendras laminadas.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 100



## CORONA DE CHOCOLATE Y REQUESÓN

**Ingredientes:**

–200 g. de chocolate
–250 g. de queso fresco "Quark" o "Mascarpone"
–200 g. de nata montada
–4 huevos
–4 cucharadas de azúcar
–5 hojas de gelatina (sugerencia láminas de cola de pescado) o neutra
–Azúcar para caramelizar el molde

**Elaboración:**

1. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas. Añadir la nata y las claras montadas a punto de nieve y separar la crema en dos partes. Agregar a una de ellas el queso fresco y 3 hojas de gelatina disueltas en un poco de agua caliente y mezclarlo todo bien.
2. Verter en un molde caramelizado y dejarlo en el refrigerador hasta que la crema esté ligeramente cuajada. Fundir el chocolate troceado al baño maría o en el microondas. Añadir las dos hojas de gelatina restantes, mezclar todo hasta que se disuelva y dejarlo enfriar.
3. Incorporar al resto de la crema y verter en el molde sobre la mezcla de queso. Dejarlo de nuevo en el refrigerador durante 2 ó 3 horas (hasta que esté bien cuajado).

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 101



## TARTA AMERICANA DE ZANAHORIAS

**Ingredientes:**

–125 g. de harina (de los cuales 75 g. de harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido) y 50 g. de harina de maíz)
–150 g. de azúcar
–1 sobre doble de gasificante
–Una pizca de sal
–1/2 cucharadita de canela (envasada, no a granel)
–80 ml. de aceite
–250 g. de zanahoria rallada o picada
–150 g. de nueces picadas
–50 g. de almendras picadas o pasas
–4 huevos

**Elaboración:**

1. Forrar la base de un molde desmontable con papel de horno, engrasar y enharinar.
2. Mezclar en un bol la harina, el gasificante, sal y la canela.
3. Mezclar aparte el aceite, la zanahoria rallada, las nueces y las almendras picadas (o pasas). Separar las yemas de las claras y batir las yemas con la mitad del azúcar, hasta que blanqueen, montar las claras a punto de nieve con el resto del azúcar.
4. Mezclar todos los ingredientes y añadirle las yemas, con una espátula de goma sin batir. Agregar, poco a poco las claras montadas moviendo de abajo arriba, para que la masa coja aire.
5. Cuando esté todo bien mezclado, colocar en el molde preparado y poner en el horno a 175-180º C durante 50-60 minutos aproximadamente.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 102



# TARTA BOMBÓN

**Ingredientes:**

–4 huevos
–150 g. de azúcar
–150 g. de mantequilla en punto pomada
–200 g. de chocolate para postres
–2 cucharadas de harina de repostería
–100 g. de almendra molida

**Elaboración:**

1. Calentar previamente el horno a 220º C, calor sólo abajo. Separar las claras de las yemas y batir estás ultimas con el azúcar en un cuenco hasta que la mezcla esté blanquecina y espumosa.
2. Derretir el chocolate en el microondas o al baño María. Dejar enfriar un poco y añadir a la mezcla de las yemas y azúcar. Es importante dejar enfriar el chocolate, pues si lo vertemos en caliente, podría cuajar las yemas de la preparación anterior. Una vez añadido el chocolate, agregar removiendo la harina, la mantequilla y las almendras molidas.
3. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla con movimientos envolventes y mucho cuidado para que no baje la mezcla.
4. Engrasar y enharinar un molde e introducir la tarta en el horno durante unos 25 minutos aproximadamente. Dejar enfriar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 103



# TARTA TRES CHOCOLATES

**Ingredientes:**

**Base**

–125 g. de galletas
–40 g. de mantequilla
–25 g. de avellanas

**Tarta**

–100 g. de chocolate puro
–100 g. de chocolate con leche y almendras
–100 g. de chocolate blanco
–6 cucharadas harina de maíz
–375 ml. de nata de repostería
–375 ml. de leche
–75 g. de azúcar
–Virutas de chocolate (decoración)

**Elaboración:**

1. Calentar previamente el horno a 220º C, calor sólo abajo. Separar las claras de las yemas y batir estás ultimas con el azúcar en un cuenco hasta que la mezcla esté blanquecina y espumosa.
2. Derretir el chocolate en el microondas o al baño María. Dejar enfriar un poco y añadir a la mezcla de las yemas y azúcar. Es importante dejar enfriar el chocolate, pues si lo vertemos en caliente, podría cuajar las yemas de la preparación anterior. Una vez añadido el chocolate, agregar removiendo la harina, la mantequilla y las almendras molidas.
3. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla con movimientos envolventes y mucho cuidado para que no baje la mezcla.
4. Engrasar y enharinar un molde e introducir la tarta en el horno durante unos 25 minutos aproximadamente. Dejar enfriar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 104



# TARTA DE CUMPLEAÑOS 3 PISOS

**Ingredientes:**

–4 huevos
–100 g. de azúcar
–200 g. de harina para repostería
–50 g. de almendra molida
–1 sobre doble de gasificantes para repostería
–Un poco de mantequilla y harina para el molde

**Ingredientes para la crema pastelera:**

–4 yemas de huevo
–1 cuchara sopera de harina de maíz
–4 cucharas soperas de azúcar
–1/2 l. de leche
–Un poco de canela (envasada, no a granel)

**Relleno y decoración:**

–Un poquito de vino dulce
–Crema pastelera
–Chocolate para cubrir
–Láminas de almendra
–Azúcar glacé

**Elaboración del bizcocho base:**

1 Separar las claras de las yemas y montarlas por separado.
2 Montar las yemas batiéndolas con la mitad del azúcar ayudándose de una varilla durante unos 15 minutos. Poner cerca del fuego (pero nunca sobre él) para que monten mejor. Se notará que están montadas porque blanquean, doblan el volumen y espuman.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 105



3 Montar las claras a punto de nieve. Se puede echar un chorrito de zumo de limón para que se levanten mejor.
4 Añadir al final el resto del azúcar y seguir batiendo unos 5 minutos.
5 A continuación, mezclar las claras y las yemas montadas.
6 Después, agregar la harina espolvoreándola poco a poco y mezclando con cuidado para que no se desmonte, añadir también la almendra molida y los gasificantes.
7 Untar un molde con mantequilla y espolvorearlo con harina. Echar la mezcla y hornearlo a 175º C durante 40 minutos (los tiempos y la temperatura varían según los hornos, estos datos son orientativos).
8 Desmoldar el bizcocho en caliente y colocarlo sobre una rejilla. Cuando enfríe dividir en tres capas.

**Elaboración de la crema pastelera:**

1 Batir las yemas con el azúcar y la harina e ir añadiendo, poco a poco, la leche. Llevar al microondas durante 5 minutos a 780 W.
2 Batir y llevar de nuevo al microondas durante 2 minutos a 450 W.
3 Volver a batir y dejar enfriar.

**Relleno y decoración:**

1 Colocar la última capa del bizcocho sobre un plato y emborracharla con un poquito de vino dulce, cubrir la superficie con la crema pastelera, poner la segunda capa de bizcocho y volver a cubrir con la crema, añadir la última capa.
2 Fundir el chocolate y cubrir todo el exterior del bizcocho con él. Echar por encima las láminas de almendra y espolvorear con azúcar glacé.
3 Meter en la nevera.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 106



# TARTA DE QUESO FRESCO

**Ingredientes:**

**Base**

–400 g. de queso fresco (tipo Burgos)
–100 g. de mantequilla
–80 g. de azúcar
–100 ml. de leche
–50 g. de harina de repostería
–1 huevo
–Mermelada (opcional)

**Elaboración:**

1 Poner todos los ingredientes en un bol y batir. Forrar un molde con papel de aluminio y untar con mantequilla. Esto es importante para desmoldar. Se vierte la masa y se pone al horno a 170º C durante 30 a 45 minutos. Posición NO turbo. Se desmolda y, si se desea puede recubrirse de mermelada. Dejar un día en la nevera.

**Nota**: *Si se desea una base de galleta: usaremos un paquete de galleta y unos 125 g. de mantequilla. Se derrite la mantequilla y se mezcla con la galleta triturada a modo de harina. Se coloca esta base sobre el molde y luego se vierte la mezcla anterior ya hecha. Procurar derretir la mantequilla a fuego lento.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 107



## TARTA DE RICOTTA CON CORAZÓN DE CREMA DE CACAO

**Ingredientes:**

–3 huevos
–200 g. de azúcar o azúcar glacé
–250 g. de ricotta (si no se encuentra el queso ricotta, se puede poner queso Quark o en su defecto Mascarpone)
–Una pizca de canela (envasada, no a granel) o ralladura de limón
–100 g. de mantequilla en pomada
–200 g. de harina (150 g. de harina de arroz (hacerla casera utilizando arroz molido) y 50 g. de harina de maíz)
–1 sobre de levadura deshidratada (o un sobre doble de gasificantes o en su defecto, una cucharadita rasa de bicarbonato con unas gotas de limón)
–Una pizca de sal
–Crema de cacao al gusto

**Elaboración:**

1 Batir los huevos con el azúcar y la canela o la ralladura de limón.

2 Añadir la mantequilla, la ricotta y la harina.

3 Verter la crema en un molde (desmontable) previamente engrasado y colocar en la superficie unas cuantas cucharaditas de crema de cacao. Durante la cocción la tarta subirá, se abrirá y la crema penetrará en el interior, así que al partirla encontraréis varios corazones de crema.

4 Hornear a 200º C unos 30 minutos. Cuando pasen 30 minutos también se puede encender arriba para que tome color). Hacer la prueba del palillo antes de sacar la tarta. Servir fría.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 108



# TARTA DE SANTIAGO

**Ingredientes:**

–200 g. de azúcar
–250 g. de almendras crudas
–3 huevos enteros más 4 yemas
–50 g. de harina de repostería
–2 cucharaditas de levadura deshidratada
–La piel de un limón
–2 cucharadas de mantequilla
–1 pellizco de sal

**Elaboración:**

1 Ayudándose de una batidora eléctrica moler el azúcar, incorporar la piel del limón y repetir la operación. Agregar las almendras y continuar hasta que las almendras estén bien trituradas. Verter todo en un bol aparte y añadir los huevos enteros, las yemas y la mantequilla, ligando todo muy bien. Añadir la harina, la levadura y la sal mezclando todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea. Engrasar un molde redondo, de 22 ó 24 cm. de diámetro. Verter la masa obtenida e introducirla en el horno precalentado a 180º C, aproximadamente 30 minutos. Pinchar la tarta con una brocheta y cuando salga limpia es que la tarta está lista.

2 Para adornar poner una plantilla de una Cruz de Santiago o una concha de vieira en el centro y espolvorear con azúcar molida.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 109



# TARTA DE YEMA

**Ingredientes:**

**Bizcocho:**

–6 huevos
–180 g. de harina repostería
–180 g. de azúcar

**Crema:**

–350 g. de leche condensada
–3 huevos
–200 g. de nata líquida
–1 cucharadita de azúcar

**Cobertura de yema:**

–214 g. de huevos
–214 g. de azúcar
–15 g. de harina de maíz
–90 ml. de agua

**Elaboración:**

1 ***Para el bizcocho:***

1.1 Separar las yemas de las claras. Batir las yemas con el azúcar. Añadir la harina y mezclar. Levantar las claras a punto de nieve y unir a la mezcla anterior con cuidado. Echar en la bandeja del horno (con papel engrasado). Hacer tres planchas de bizcocho. Meter en el horno a 160º C 8 a 10 minutos.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 110



**2** ***Para la crema:***

**2.1** Poner el bote de leche condensada en la olla rápida, cubrirlo con agua y dejar cocer durante 30 minutos. Retirar el bote del agua y dejar enfriar. Batir los huevos, la leche cocida, la nata y el azúcar. Cocerlo hasta que notemos que toma una textura cremosa. Dejar enfriar.

**3** ***Montar la tarta:***

**3.1** Montar la tarta poniendo una capa de bizcocho, otra de crema, bizcocho, crema y bizcocho. Se puede emborrachar el bizcocho con un poco de almíbar.

**4** ***Para la yema:***

**4.1** Se baten los huevos, mezclar con el agua. Mezclar la harina de maíz y el azúcar. Unir las dos mezclas y poner a cocer removiendo continuamente con una varilla. Cuando esté cuajada, extender sobre una superficie fría.

**4.2** Cubrir la tarta con ella, espolvorear con azúcar y quemar con un soplete. Al final se puede adornar con almendras.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 111



## TARTA DE YOGURT CON FRUTAS DE TEMPORADA

**Ingredientes:**

–200 g. de galletas integrales
–80 g. de mantequilla
–500 g. de yogurt natural azucarado
–250 ml. nata líquida
–4 cucharadas de azúcar
–4 hojas de gelatina (sugerencia, láminas de cola de pescado)
–Fruta a elección

**Elaboración:**

1. Poner las hojas de gelatina a remojar en agua fría.
2. Forrar el molde con papel de horno.
3. Triturar los 200 g. de galletas, hasta que estén en forma de polvo.
4. En un cazo derretir la mantequilla y añadir las galletas trituradas y mezclarlo.
5. Echar esta mezcla en el molde y con una cuchara hacer la base de la tarta, presionando.
6. Poner el molde 10 minutos en la nevera.
7. En un cazo poner el yogurt y la nata a calentar, una vez caliente añadir el azúcar y remover hasta que esté disuelto.
8. Añadir de una en una las hojas de gelatina y mezclar bien.
9. Añadir esta mezcla en la base de la tarta.
10. Poner la tarta en la nevera, 1 ó 2 horas.

Al servir esta tarta, se puede añadir fruta del tiempo, mermeladas o lo que más os guste.

**Nota**: *Para que se conserve la fruta fresca se le pueden echar unas gotitas de limón justo después de cortarla.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 112



# TARTA MOUSSE CREMA DE CACAO

**Ingredientes:**

***Para la Mousse:***

–400 ml. de nata de repostería
–2 claras de huevo
–200 g. de crema de cacao
–1/2 vasito de leche
–4 hojas de gelatina (sugerencia, láminas de cola de pescado)

***Cobertura:***

–75 ml. de nata liquida
–75 g. de chocolate fondant
–30 g. de mantequilla
–Crocante de almendra (elaborarlo con almendras y caramelo casero)

**Elaboración:**

**1** ***Mousse:***

**1.1** Colocar la base de la tarta (galletas desmenuzadas o el bizcocho) en un molde desmontable.

**1.2** Remojar la gelatina en un vaso de agua fría.

**1.3** Fundir al baño maría la Nutella.

**1.4** Calentar medio vaso de leche y deshacer en él las hojas de gelatina.

**1.5** Añadir a la Nutella y mezclar bien los ingredientes.

**1.6** Dejar templar la mezcla anterior fuera del fuego.

**1.7** Montar la nata y las claras de huevo por separado.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 113



**1.8** Mezclar la nata y las claras montadas con la crema de cacao ya templada suavemente para que no se bajen.

**1.9** Verter la mousse sobre la base del molde.

**1-10** Meter en el congelador un par de horas hasta que cuaje.

**2** ***Cobertura:***

**2.1** Calentar la nata hasta que hierva.

**2.2** Retirar del fuego y añadir el chocolate y la mantequilla, remover bien hasta que los ingredientes se integren completamente.

**2.3** Verter la cobertura sobre la mousse ya cuajada.

**2.4** Adornar con crocante de almendra.

**Nota**: *Se puede utilizar una base hecha con galletas* *trituradas y mezcladas con mantequilla*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 114



# TIRAMISÚ

**Ingredientes:**

–250 g. de Mascarpone
–200 g. de bizcocho de soletilla o melindres
–3 huevos
–2 cucharadas de azúcar
–1 vaso de café (para 3 personas)
–Ron (opcional)
–Cacao en polvo

**Elaboración:**

1. Separar las claras de las yemas.
2. Batir las claras a punto de nieve.
3. Batir las yemas con el azúcar. Añadir el Mascarpone. Batir un poco más.
4. Añadir las claras a punto de nieve y mezclarlo todo con cuidado.
5. Remojar los bizcochos en el café con ron (cuidado no se deshagan) y colocarlos en una fuente cubriendo el fondo (quizá tengas que cortar algún melindre por la mitad para que encaje).
6. Añadir una capa con la crema que hemos preparado antes.
7. Volver a poner otra capa de bizcochos remojados en el café con ron.
8. Ir poniendo sucesivas capas de bizcochos y de crema.
9. Empezar siempre por el bizcocho y acabar con crema.
10. Tapar y meter en el frigorífico (unas 12 horas).
11. En el momento de servir, espolvorear con cacao en polvo.

***Otras presentaciones:***

Se puede colocar cacao, por ejemplo, remojar el bizcocho con el café, la crema y luego colocar el cacao.
Se puede espolvorear el Tiramisú con fideos de chocolate e, incluso, adornar con fresones cortados por la mitad.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 115

# POSTRES

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 116

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 117



## BOMBAS DE QUESO

**Ingredientes:**

–500 ml. de leche
–Gelatina (las hojas necesarias para 500 ml. de líquido)
–8 quesitos (quesitos en porciones)
–200 g. de azúcar (se puede usar edulcorante)

**Elaboración:**

1. Disolver la gelatina en la leche caliente (previamente ponerla en remojo).
2. Añadir los quesitos y el azúcar, batir bien y seguir mezclando bien en el fuego.
3. Caramelizar unos moldes y a otros ponerles mermelada, luego echarles un poco de la mezcla, más mermelada o caramelo y completar con la mezcla anterior.
4. Dejar enfriar. Mejor hacerlo la noche anterior.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 118



## CARAMELO LÍQUIDO

**Ingredientes:**

–6 cucharadas de azúcar
–Unas gotas de zumo de limón

**Elaboración:**

1 Para caramelizar un molde, poner el azúcar en una cacerola al fuego junto con las gotas de zumo de limón, (el limón se pone para que no cristalice), y llevar el fuego hasta que tome un color caramelo no muy oscuro, con cuidado de que no se nos queme y listo.

2 Si queremos un caramelo que nos sirva para acompañar algún postre, añadir unas cucharadas de agua al azúcar con las gotas de zumo de limón y se deja hacer sin dejar de mover. Cuando se va tostando, poner media cucharadita de mantequilla y mover. Añadir una taza de leche o de nata líquida dependiendo de lo espeso que se quiera, y dejarlo cocer hasta que tome el color de caramelo toffee. Retirar. Dejar enfriar y servir en jarrita.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 119



## DELICIAS DE ARROZ CON LECHE

**Ingredientes:**

–200 g. de azúcar
–80 g. de arroz
–3 huevos
–800 ml. de leche semi-desnatada o desnatada
–1 pizca de canela (envasada, o a granel)
–Corteza o ralladura de limón
–Caramelo (agua y azúcar)

El arroz se puede moler con un molinillo (tamizar la harina para quitar los granos que queden más enteros).

**Elaboración:**

1. Poner en un cazo al fuego, la leche, con la canela, la corteza de limón o ralladura de limón, el azúcar, los huevos y la harina de arroz, sin dejar de remover.
2. Cuando empieza a espesar, más o menos a los 15 minutos, batir para quitar los grumos y en cuanto vemos que está hecho, 17-18 minutos, colocarlo sobre flaneras individuales en las que previamente se le ha puesto el caramelo líquido. Dejar enfriar.

**Nota**: *Si se quiere elaborar en un molde grande, es aconsejable poner 1 ó 2 hojitas de gelatina neutra previamente remojada, para evitar que se desmorone.*

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 120



# DULCE DE MEMBRILLO

## Ingredientes

–1 kg. de membrillos
–1 kg. de azúcar
–1 limón

## Elaboración:

1 Limpiar los membrillos. Cortarlos sin pelar en taquitos, aprovechando al máximo la pulpa, obteniendo 1 kg. de membrillos limpios. A continuación poner en la olla exprés junto con el kilo de azúcar y el limón troceado, bien pelado y sin pepitas. Se dejan hacer de 7 a 8 minutos. Cuando pase este tiempo, apartar y triturar bien hasta que se haga una crema sin grumos (se puede pasar por el pasapuré). Poner en moldes previamente preparados y dejar enfriar.

**Nota**: *El dulce se puede conservar durante mucho tiempo, también en el congelador. Es un postre riquísimo para servirlo sólo, o acompañado de yogurt natural o queso.*

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 121



## FLAN DE LECHE CONDENSADA

**Ingredientes**

–4 huevos
–1 lata pequeña de leche condensada
–Utilizar 1 envase de leche condensada, de leche normal (entera, semi o desnatada)
–4 cucharadas soperas de azúcar
–Gotitas de limón

**Elaboración:**

1 Batir todo muy bien y poner en un molde ya caramelizado.

2 Caramelizar el molde con 4 cucharadas soperas de azúcar con unas gotitas de limón. Hacer el caramelo en la sartén. Poner el molde al baño María a 180º C unos 30-40 minutos (el agua del baño María tiene que estar hirviendo).

Con esta receta base, se puede elaborar lo siguiente:

## FLAN DE CHOCOLATE

**Elaboración:**

Siguiendo la receta “Flan de leche condensada”, echar 2 cucharadas soperas colmadas de cacao puro .

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 122



# FLAN DE QUESO

**Elaboración:**

1 Añadir al flan de leche condensada 4 quesitos (quesos en porciones) y un trozo de bizcocho que haya quedado seco, o magdalenas.

2 Triturar todo muy bien y poner en un molde caramelizado a baño maría en el horno 180º C entre 30 - 40 minutos (el agua del baño María tiene que estar caliente antes de poner el molde).

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 123



# GACHAS

## Ingredientes

–50 ml. de aceite de oliva
–50 g. de harina de repostería o harina de maíz
–1 cucharadita de licor de anis
–750 ml. litro de leche
–Canela en rama
–Canela molida (envasada, no a granel)
–La cáscara de un limón
–100 g. de azúcar
–Pan en rebanada
–Nueces

## Elaboración:

1. Freír en abundante aceite de oliva las rebanadas de pan y reservar.
2. Poner el aceite en una sartén junto con la matalahúga, la mitad de la cáscara de limón, y la mitad de la canela en rama y rehogar. Colar para separar estos ingredientes del aceite y dorar la harina en él.
3. Hervir la leche con la otra mitad de la canela en rama y de la cáscara de limón. Dejar enfriar la leche y añadirle el azúcar. Una vez disuelta, añadir poco a poco a la sartén con la harina, moviendo hasta espesar. Cuando estén bien consistentes y espesas, añadir los picatostes de pan, las nueces peladas y espolvorear por encima con canela molida.
4. Servir calientes en cazuelitas de barro.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 124



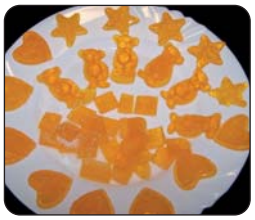
# GOMINOLAS

**Ingredientes:**

–1 lámina gelatina neutra (sugerencia, láminas de cola de pescado)
–1 sobre de gelatina de sabor (fresa, naranja, kiwi, limón...etc.)
–300 g. de azúcar
–200 ml. de agua

**Elaboración:**

1 Poner las hojas de gelatina neutra en remojo con los 200 ml. de agua. Cuando esté blandita, llevar a fuego y añadir el azúcar, disolver y enseguida poner la gelatina de sabor. Remover bien y distribuirla en moldes de cubiteras o en un tupper, para cuando solidifique. Cortarlas con un cortapastas.



PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 125



## HELADO DE LECHE MERENGADA

**Ingredientes:**

–1 litro leche
–4 claras huevo
–1 trozo de rama de canela
–300 g. azúcar
–1 limón
–Canela en polvo (envasada, no a granel)

**Elaboración:**

1 Poner la leche a hervir junto con la canela en rama, el azúcar y la corteza del limón. Cuando empiece a hervir, retirar del fuego, dejarla enfriar y colarla una vez fría. Ponerla en el congelador. Cuando empiece a tomar cuerpo, incorporar las claras a punto de nieve. Devolverla al congelador para que acabe de helarse. Servir en copas, espolvoreando el helado con canela en polvo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 126



## HELADO DE TÉ

**Ingredientes:**

–250 ml. de infusión de té
–1 taza de zumo de naranja
–1 cucharadita de ralladura de limón
–1 lámina de gelatina sin sabor (sugerencia cola de pescado)
–1 taza de agua
–2 yemas de huevo
–1 clara de huevo
–200 g. de queso de untar descremado
–Edulcorante a gusto

**Elaboración:**

1. Mezclar la infusión de té con el zumo de naranja, la ralladura de limón, la gelatina diluida con el agua y las yemas batidas.
2. Llevar a fuego moderado revolviendo hasta que la preparación esté caliente. Retirar y dejar enfriar. Agregar el queso de untar y endulzar a gusto.
3. Batir la clara a punto de nieve bien firme y unir poco a poco a la preparación de té, mientras se mezcla con el batidor.
4. Verter en cubetas y dejar enfriar en el congelador durante 20 minutos. Retirar y revolver. Colocar nuevamente en el congelador hasta enfriar a punto helado.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 127



# HELADO DE VAINILLA

## Ingredientes

–250 ml. de leche
–150 g. de azúcar
–1 vaina de vainilla
–Canela en rama
–Cáscara de naranja
–400 ml. de nata de repostería
–5 yemas
–4 claras

## Elaboración:

1. Calentar la leche al baño María junto con la vainilla, la canela, la cáscara de naranja, y las yemas (bien batidas con parte del azúcar) removiendo constantemente.
2. Verter la mezcla colada en un recipiente frío, mezclar con la nata (batida con parte del azúcar), taparlo y meter en el frigorífico durante 2 horas.
3. Añadir las claras batidas a mano con parte del azúcar.
4. Introducirlo en el frigorífico, dejar enfriar 20 minutos.
5. Batirlo y dejarlo congelar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 128



## HELADO DE YOGURT Y FRESAS

**Ingredientes:**

–1 vaso de yogurt natural entero
–200 g. de fresas
–1/2 limón
–2 cucharadas de miel
–1 pizca de canela (envasada, no a granel)

**Elaboración:**

1. Limpiar, lavar y secar las fresas. Exprimir el limón y unir todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta que la mezcla se convierta en una crema suave y lisa.
2. Colocar la crema en 4 copitas y meterlas al congelador por tres o cuatro horas. Servir el helado decorando con una fresa entera.
3. Se puede sustituir a las fresas por la misma cantidad de manzanas, plátanos, melocotones, peras, moras o albaricoques.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 129



# LECHE FRITA

**Ingredientes:**

–1/2 litro de leche
–La cáscara de un limón
–Canela en rama
–125 g. de azúcar
–5 cucharadas de harina fina de maíz
–1 cucharada de mantequilla
–Huevo para rebozar
–Pan rallado
–Aceite de oliva para freír
–Azúcar y canela molida (envasada, no a granel) para espolvorear

**Elaboración:**

1 Disolver en un bol la harina fina de maíz en un poco de leche fría que habremos reservado. Poner al fuego, en un cazo el resto de la leche junto con la cáscara de limón, la canela en rama y el azúcar y cuando rompa a hervir añadir el contenido del tazón sin dejar de mover con unas varillas, aproximadamente de 5 a 6 minutos, hasta que quede una masa espesa a la que añadiremos la mantequilla. Verter en una fuente plana y dejar enfriar.

2 A continuación, cortar en cuadrados, pasar por huevo y pan rallado y freír. Servir calientes espolvoreadas de azúcar y canela en polvo.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 130



# MERENGUE

**Ingredientes:**

–4 claras de huevo
–Una pizca de sal
–250 g. de azúcar

**Elaboración:**

1 Montar las claras con la pizca de sal a punto de nieve hasta que estén duras, y sin dejar de batir, añadir poco a poco el azúcar y seguir batiendo unos 5 ó 6 minutos más, hasta que el azúcar se haya disuelto.

2 Colocar el merengue en una manga pastelera con boquilla acanalada y darle la forma o presentación deseada. También se puede hornear a 100º C durante 1 hora aproximadamente hasta que el merengue se seque.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 131



## MOUSSE DE MELOCOTÓN

**Ingredientes:**

–1 bote grande de melocotón en almíbar
–Medio bote pequeño de leche condensada
–El zumo de medio limón
–3 huevos
–Chocolate rallado o virutas

**Elaboración:**

1. Batir bien el melocotón escurrido (menos un trozo), con el limón, la leche condensada y las 3 yemas de huevo.
2. Batir las claras a punto de nieve y mezclar cuidadosamente con la mezcla anterior (se pueden usar claras de huevo pasteurizadas que venden en Mercadona).
3. Repartir en copas, vasitos... y meter en la nevera (unas horas). Y en el momento de servirlos echar el melocotón reservado cortado en cuadritos y chocolate rallado o virutas de chocolate. Delicioso!!

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 132



# NATILLAS

**Ingredientes:**

–1/2 litro de leche
–2 cucharadas de azúcar
–1/2 vaina de vainilla o la cáscara de 1 limón
–3 yemas de huevo
–1 cucharadita de harina de maíz
–Canela molida (envasada, no a granel)

**Elaboración:**

1. Poner la leche con la vainilla o la cáscara de limón en un cazo a fuego lento, sin dejar que llegue a hervir. Retirar del fuego y dejar reposar para que la leche absorba el aroma de éstos, retirarlos y agregar el azúcar.
2. Batir en un cuenco las yemas de huevo junto con la harina de maíz, e incorporar la leche poco a poco y sin dejar de batir. Continuar cocinando a fuego lento y remover constantemente con un batidor de varillas hasta que adquiera una consistencia cremosa, teniendo cuidado de que no llegue nunca a hervir.
3. Colar con un chino de agujeros grandes o un colador, y verter la crema en una fuente o en cuencos individuales. Enfriar y servir espolvoreadas de canela molida.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 133



# PASTELITOS DE CHOCOLATE Y FRUTA

**Ingredientes:**

–225 g. de harina panificable
–75 g. de mantequilla
–40 g. de azúcar
–1 cucharadita de café de gasificante o levadura
–1 huevo
–1 pizca de sal
–6 nueces peladas
–1 clara de huevo
–60 g. de miel
–1 melocotón

**Elaboración:**

1 Mezclar la harina con la levadura y la pizca de sal en un bol. Añadir la mantequilla en trocitos y la mezclamos con lo anterior con nuestras yemas de los dedos. Al final, quedará una mezcla suelta y gruesa. Agregar a este preparado el azúcar y el huevo, previamente batido. Obtendremos una pasta que se puede amasar. Hacer con la masa una bola e introducir en la nevera durante media hora.

2 Pasada la media hora, tomamos la masa y extendemos en la mesa con ayuda de un rodillo, (previamente echaremos harina en la mesa para que la masa no se pegue). La masa extendida nos ha tenido que quedar con un grosor de 2,5 mm., tomar entonces un vaso para realizar los pastelitos con la boca del mismo (un vaso que no sea muy grande). Calcular que nos tienen que salir 8 porciones.

3 Disponer las porciones en una bandeja untada de mantequilla o aceite de oliva. Pintar 4 de estas porciones con ayuda de una brocha, de una mezcla de la clara de huevo muy batida y las nueces tri-

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 134



turadas. Las otras cuatro porciones no las pintamos ya que serán las bases de los pasteles. Después introducir al horno durante 15 minutos a 210º C.

4 Mientras, derretir en una cacerola con un poquito de leche, el chocolate de manera que quede una crema. Además, partir el melocotón pelado, a trocitos y darle una vuelta en la sartén junto a la miel a fuego bajo.

5 Cuando estén hechas las porciones del horno, ir preparando los pastelitos. Tomar una base, ponerle chocolate y la fruta encima y le colocamos de tapa la porción que untamos con la clara y las nueces. Así sucesivamente con todas las porciones, obtendremos cuatro pastelitos muy ricos y vistosos.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 135



## PUDDING DE PAN

**Ingredientes:**

–1 vaso de migas de pan
–2 vasos de leche
–3 huevos
–1/2 vaso de azúcar
–Pasas, piñones, frutas glaseadas o en almíbar (según gusto)
–Caramelo (prepararlo con azúcar y agua)

**Elaboración:**

1. Poner la miga de pan a remojar en un poco de leche y reservar.
2. Poner la leche con el azúcar a calentar.
3. En un bol poner la miga de pan y la leche hirviendo y a continuación, añadir los huevos batidos y las pasas o frutas, mezclándolo todo muy bien. Verter el preparado en un molde caramelizado e introducirlo en el horno precalentado a 180º C y cocer al baño María durante 35 minutos aproximadamente.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 136

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 137

# PRODUCTOS NAVIDEÑOS

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 138

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 139



# MANTECADOS

**Ingredientes:**

–250 g. de harina de repostería
–125 g. de manteca de cerdo
–100 g. de azúcar
–75 g. de almendras tostadas molidas (tostarlas y molerlas en casa)
–Un pellizco de sal
–3 cucharadas de vino oloroso
–1 cucharadita de canela en polvo (envasada, no a granel)
–Semillas de sésamo (un puñado)

**Elaboración:**

1 En una sartén o una placa de horno tostar ligeramente la harina y antes de que tome color retirar y dejar enfriar.

2 A continuación, poner en un bol el resto de los ingredientes (menos las semillas de sésamo), junto con la harina. Amasar todo muy bien hasta lograr una masa fina y homogénea, que dejaremos reposar de 15 a 30 minutos en la nevera. Estirar la masa entre dos láminas de plástico o papel vegetal dejándolas de 1 cm. o más de grosor y cortar los mantecados con un cortapastas o darles forma con las manos. Poner las semillas de sésamo por encima y colocar los mantecados en una placa de horno cubierta de papel antiadherente.

3 Hornear unos 15 minutos a 180º C, hasta que estén ligeramente tostados. Dejar enfriar.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 140



# MAZAPÁN DE COMOJU

**Ingredientes:**

–300 g. de almendra natural molida (o 1/2 kg.)
–200 g. de azúcar glacé
–1 cucharada de ralladura de limón (opcional)
–1 ó 2 huevos

**Elaboración:**

1. Mezclar las almendras con el azúcar, la ralladura del limón y 1 clara de huevo.
2. Amasar todo con la punta de los dedos. Si se necesita otra clara (o 1/2) añadirla.
3. Hacer figuritas y untarlas con yema (y con café soluble si se quiere). Llevar al horno a gratinar.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 141



## RAFFAELOS CASEROS

**Ingredientes:**

–125 g. de coco rallado
–3 cucharas de leche condensada azucarada
–Varias almendras enteras
–10 ml. de nata de repostería
–4 ml. de leche de coco

**Elaboración:**

1. En un bol, mezclar la leche condensada con 100 g. de coco rallado, la leche de coco y la nata.
2. Poner en la nevera al menos 30 minutos.
3. Formar bolitas del tamaño de una trufa y poner dentro una almendra, rebozar en el resto de coco rallado.
4. Dejar en la nevera antes de servir.

PAGINAS:Maquetación 1  10/3/09  11:21  Página 142



# ROSCÓN DE REYES

**Ingredientes:**

–1200 g. de harina panificable
–250 g. de mantequilla
–250 g. de azúcar
–4 huevos
–1 pizca de sal
–Ralladura de 2 naranjas
–1 copa agua de azahar (70 ml.)
–1 copa de ron (70 ml.)
–120 ml. de leche
–50 g. de levadura fresca
–Fruta confitada

**Elaboración:**

1. Formar un volcán con la harina, añadir la levadura disuelta en un poco de agua templada y añadir el resto de ingredientes.
2. Amasar bien, formando una bola. Cubrir con un paño húmedo y dejarlo reposar 2 horas, hasta que doble el volumen en un lugar templado (por ejemplo, horno a mínima temperatura).
3. Cuando aumente de volumen, en una superficie ligeramente enharinada volver a amasar con forma de roscón y pasarla a una fuente de horno ligeramente engrasada (o forrada con papel de horno).
4. Pintar el roscón con huevo batido y adornarlo con la fruta confitada.
5. Dejar reposar 30 minutos. Volver a pintar con huevo batido y espolvorear el azúcar (blanco o moreno).
6. Cocer en el horno caliente a 150º C durante 25 minutos por arriba y abajo y la bandeja del medio.

PAGINAS:Maquetación 1 10/3/09 11:21 Página 143



## TURRÓN DE CHOCOLATE ALMENDRA Y NUEZ

**Ingredientes:**

–1 tableta de chocolate de fundir
–350 g. de nuez molida
–250 g. de almendra molida
–500 g. de azúcar glacé
–2 claras de huevo

**Elaboración:**

1 Mezclar el azúcar, la nuez y la almendra. Agregar las claras para obtener una masa bien compacta y sin grumos. Hacer un rollo y dejar secar durante 24 horas. Luego bañar con el chocolate derretido y adornar con nueces.

## TURRÓN DE YEMA

**Ingredientes:**

–1 kg. de azúcar glacé
–1 kg. de almendra
–12 huevos
–Obleas blancas

**Elaboración:**

1 Moler la almendra y mezclar con el azúcar glacé, después añadir las yemas batidas y trabajar mucho a fin de que todo quede como una pasta. Si se observa que la pasta no está bien unida, añadir un poquito de clara de huevo sin batir (la masa debe quedar lo más compactada posible). Colocar en una caja de madera. Apretar con obleas blancas. Se tendrá en prensa al menos dos o tres días.