



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **PRIMEROS PLATOS Y APERITIVOS**

### **CANAPÉS DE QUESO, KIVI Y ATÚN**

#### **Ingredientes**

- 📌 Pan de molde sin corteza cortado en cuatro partes**
- 📌 Queso de untar**
- 📌 Kivi en rodajas**
- 📌 Cebolla o cebolleta en tiras**
- 📌 Atún de lata**
- 📌 Azucar**

#### **Elaboración**

**Primeramente caramelizamos la cebolla o cebolleta que previamente habremos cortado en tiras, para ello la ponemos a hervir con agua que la cubra y la dejamos hasta que se consuma el agua y nos quede la cebolla blandita.**

**Le echamos azúcar (4 ó 5 cucharaditas) y removemos hasta caramelizar la cebolla dejándola enfriar.**

**Untamos los cuadraditos de pan con el queso, ponemos una rodaja de kiwi encima, una porción de atún y rematamos con la cebolla caramelizada.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **CREMA DE ALMEJAS**

### **Ingredientes**

- 📎 Patatas a ojo**
- 📎 -Puerro a ojo**
- 📎 -Un poquito de sal**
- 📎 -U poquito de aceite**
- 📎 -Dos latas de almejas chilenas**
- 📎 -Un chorrito de nata**

### **Elaboración**

**Se cuecen las patatas y el puerro con agua, sal y un poquito de aceite. Cuando esté cocido le echas el jugo de las almejas. Se bate y se le echa un chorrito de nata. Para servirlo se le echan almejas por encima**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **CHULETAS DE HUERTA CON SALSA MORNAY**

### **Ingredientes**

- 🔗 6 Pencas gruesas de acelgas**
- 🔗 ½ litro de leche**
- 🔗 100 gr. cebolla picada**
- 🔗 40 gr. mantequilla**
- 🔗 3 huevos**
- 🔗 60 gr. Queso parmesano rayado**
- 🔗 Harina**
- 🔗 Nuez moscada**
- 🔗 Pimienta**

### **Elaboración**

**Limpiar y cocer las pencas en agua con sal, una vez cocidas, las rebozamos en harina y huevo, las freímos y las colocamos extendidas en una fuente apta para el horno.**

**Elaboramos una bechamel con la cebolla picada añadiendo nuez moscada, pimienta y sal al gusto, dejamos que se temple durante unos minutos y añadimos las yemas de los dos huevos restantes y el parmesano mezclándolo todo muy bien. La salsa resultante (salsa Mornay) la utilizaremos para cubrir las pencas gratinando a continuación hasta que se dore la superficie.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **MINICAKES DE JAMÓN COCIDO Y QUESO GRUYERE**

### **Ingredientes**

- 📎 2 Huevos gordos**
- 📎 12,5 gr. Mostaza Dijon**
- 📎 12,5 gr. Perejil picado**
- 📎 62,5 gr. mantequilla**
- 📎 ½ cucharadita de sal**
- 📎 Una pizca de pimienta molida**
- 📎 100 gr. Harina**
- 📎 2 cucharaditas colmadas de levadura Royal**
- 📎 50 gr. Queso Gruyere**
- 📎 100 gr. Jamón cocido**

### **Elaboración**

**Mezclar con las varillas los huevos, la mostaza, la mantequilla a punto de pomada, la sal y la pimienta. Añadir la harina, la levadura y a continuación el queso, el jamón cocido y el perejil muy finamente picados, cuando tengamos una mezcla homogénea, rellenamos unas cápsulas pequeñas de magdalenas (una cucharada por cápsula) y las horneamos de 10 a 12 minutos a 170°.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **PASTEL DE CALABACÍN, JAMON YORK Y QUESO**

### **Ingredientes**

- 📎 1 Calabacín**
- 📎 Jamón York**
- 📎 Queso para fundir en lonchas**
- 📎 1 Huevo**
- 📎 Harina**
- 📎 Queso rayado para gratinar**
- 📎 Pan de molde**

### **Elaboración**

**Cortamos el calabacín en rodajas delgadas, lo rebozamos en harina y huevo y lo freímos en abundante aceite caliente.**

**En un molde de los desarmables o directamente en una fuente que soporte el horno, colocamos un fondo con el pan de molde, a continuación cubrimos este con lonchas de queso, sobre estas colocamos lonchas de jamón york y sobre estas, rodajas de calabacín, nuevamente otra capa de queso, otra de jamón York y otra de calabacín, finalmente cubrimos del queso rayado y lo metemos al horno precalentado a 150º durante 10 ó 15 minutos, después cambiamos a gratinador hasta que se dore la cubierta de queso.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **PASTEL DE VERDURAS**

### **Ingredientes**

- 📎 **Coliflor y patata 300 grs**
- 📎 **Zanahoria 400grs**
- 📎 **Espinaca o acelga 3000**
- 📎 **Nata un chorrito**
- 📎 **3 huevos**
- 📎 **Mantequilla para el molde**
- 📎 **Sal y pimienta**

### **Elaboración**

Se cuecen las verduras por separado con un poquito de sal y aceite. Se escurren bien

Se rehogan, por separado, con ajo y aceite de oliva y se reservan.

Se embadurna con mantequilla un molde de horno.

Batir un huevo en un bol, añadir un chorrito de nata y se echan casi todas las zanahorias. Batimos la mezcla con la batidora, tiene que quedar espesita.

Hacemos la misma operación para los otros dos tipos de verduras.

Ponemos en la base del molde unas rodajas de zanahorias. Sobre ellas se echan las tres mezclas de verduras, por el orden en que se quiera.

Precalentar el horno .Se tapa el molde con papel de aluminio y a cocer en el horno, al baño María, a 200º-220º unos 30 a 40 minutos.

Se deja enfriar y se corta en porciones de de tal manera que en la presentación del plato se vean las tres tipos de verduras

Se puede acompañar con **salsa de puerros** o salsa rosa



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **PATÉ DE BERBERECHOS**

### **Ingredientes**

- 📎 1 Tarrina de queso de untar
- 📎 1 Lata de berberechos
- 📎 1 chorrito de nata

### **Elaboración**

**Se baten con la batidora de mano todos los ingredientes.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **PIMIENTOS RELLENOS DE TORTILLA DE PATATAS**

### **Ingredientes**

- 📎 5 Pimientos italianos verdes o rojos lo mas derecho posible**
- 📎 1 Kg. de patatas**
- 📎 1 Cebolla**
- 📎 6 Huevos**

### **Elaboración**

**Pelamos, cortamos y freímos las patatas y la cebolla como para hacer una tortilla de patatas clásica, mientras le quitamos el pinzón a los pimientos y todas las pepitas dejándolos enteros.**

**Cuando las patatas están fritas, las mezclamos con los huevos batidos y rellenamos con esta mezcla los pimientos tapándolos con el pinzón correspondiente, a continuación los freímos a fuego lento y los servimos cortados en rodajas.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **PIMIENTOS RELLENOS EN SALSA**

### **Ingredientes**

- 📎 Pimientos congelados rellenos de bacalao**
- 📎 1 Lata grande de tomate frito**
- 📎 Pimientos del piquillo en conserva troceados**
- 📎 ½ Envase pequeño de nata para cocinar**
- 📎 2 Ajos**
- 📎 ½ Cebolla mediana**

### **Elaboración**

**Se fríe la cebolla picada a fuego lento con un poco de aceite, cuando se ha “pochado”, le añadimos los ajos picados y cuando empiezan a dorarse le añadimos el tomate frito y los pimientos del piquillo troceados. Se le da un hervor de unos 3 minutos y se le añade la nata, le damos otro hervor, lo batimos todo con la minipimer y le añadimos los pimientos rellenos previamente descongelados y le damos otro hervor.**

## **QUICHE LORRAINE**

### **Ingredientes**

- 📄 ¼ Jamón Cork en dados**
- 📄 150 gr. de bacón**
- 📄 6 huevos**
- 📄 ½ l. Leche**
- 📄 ¼ l. Nata para cocinar**
- 📄 1 Paquete de queso rayado**
- 📄 1 Pizca de nuez moscada rayada**
- 📄 1 Ajo pequeño**
- 📄 Pimienta molida**

### **Para la masa**

- 📄 300 gr. Harina**
- 📄 150 gr. Mantequilla**
- 📄 1 pizca de sal**
- 📄 6 cucharadas de agua muy fría**

### **Elaboración**

**Se juntan los ingredientes de la masa de forma lo mas homogénea posible y se deja un mínimo de 30 minutos en la nevera.**

**A continuación se extiende con el rodillo y se pone de fondo en un molde redondo, picamos el fondo con un tenedor, lo tapamos con papel de aluminio, se echan alubias o garbanzos para que no levante y lo metemos 25 minutos en horno precalentado a 180°.**



## **AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

Una vez que tenemos la base hecha, procedemos a realizar el relleno, cortamos muy finamente el ajo y lo rehogamos con el bacón, añadimos el jamón York y rehogamos un poco más. Se baten los huevos con la leche, la nuez moscada, la nata y la pimienta. Ponemos el rehogado en la base bien repartido, añadimos el batido y a continuación, el queso rayado hundiéndolo un poco para que no quede seco por encima y lo metemos en el horno precalentado a 180º durante 30 minutos.



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **SALADITOS**

### **Ingredientes**

- 📎 Masa de hojaldre congelada (se utilizó la de Mercadona)**
- 📎 1 Huevo**
- 📎 Ingredientes para rellenar al gusto**

### **Elaboración**

Se deja descongelar la masa , se corta en cuadrados y cada uno se estira un poco. A continuación se rellenan con los ingredientes que se desee (chorizo, paté, jamón York y queso, atún con tomate, etc.), se cierran, se barnizan con el huevo batido y se hornean a temperatura máxima durante 15 minutos.

El truco es que la masa esté aún fría en el momento de introducirlos en el horno precalentado.



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **SALSA DE PUERROS**

### **Ingredientes**

- 📎 Puerros, parte blanca, 1-2**
- 📎 Mantequilla de breda: 2 cucharadas**
- 📎 Nata; un chorro**

### **Elaboración**

**Mientras se parte el puerro muy picadito, en una sartén se deshace la mantequilla a fuego muy lento Cuando está deshecha la mantequilla echamos el puerro, que se haga muy lentamente. Cuando esté blandito echamos un chorro de nata. Añadir sal y pimienta y dejar que cueza y se reduzca.**

**La nata se puede sustituir por un poquito de maicena y leche (en este orden) Se le añade al puerro cuando está bien pochadito.**

## **ARROCES**

### **ARROZ CON SETAS**

#### **Ingredientes (2 personas)**

- 📌 450 gr. Setas variadas**
- 📌 2 Tacitas de arroz**
- 📌 Caldo de pescado, verdura, etc. (un poco mas del doble que de arroz)**
- 📌 1 Pimiento**
- 📌 ½ Cebolla**
- 📌 1 Ajo**
- 📌 1 Cucharada de tomate frito**
- 📌 ½ Vaso de vino blanco**
- 📌 Pimentón**
- 📌 Colorante alimentario**

#### **Elaboración**

**Picamos finamente la cebolla y la ponemos en una sartén con un fondo de aceite. Mientras se pochá la cebolla, picamos finamente el pimiento, el ajo y a un tamaño mayor, las setas. Cuando la cebolla casi se ha pochado, añadimos el picado de pimiento, ajo y setas y seguimos rehogando hasta que esté todo bien hecho. A continuación, añadimos el arroz, rehogándolo ligeramente, añadimos el colorante, el tomate frito y una pizca de pimentón, rehogamos un poco mas, añadimos poco a poco el caldo caliente y el vino blanco, salamos al gusto y mantenemos a fuego medio hasta que el arroz esté cocido (unos 20 minutos aprox.) añadiendo mas caldo si fuera necesario.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **CARNES Y PESCADOS**

### **BACALAO A BRASS**

#### **Ingredientes**

- 📎 ½ Kg. Migas de bacalao**
- 📎 1 Kg. Patatas medianas**
- 📎 6 Huevos**

#### **Elaboración**

**Echamos las migas de bacalao en agua y las mantenemos un mínimo de 24 horas.**

**Pelamos y cortamos las patatas en tiras muy finas y las freímos a fuego lento que queden blandas, se retiran, dejamos un poco del aceite y reogamos el bacalao bien escurrido durante 2 ó 3 minutos, le añadimos las patatas, lo mezclamos bien y manteniéndolo a fuego lento, se le añaden los huevos batidos, azafrán y/o colorante al gusto y lo mantenemos moviéndolo hasta cuajar el huevo.**



AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.

## LENGUA DE TERNERA ESTOFADA

### Ingredientes

- 📎 1 Lengua de ternera
- 📎 3 Dientes de ajo
- 📎 2 Cebollas
- 📎 1 Vaso de agua
- 📎 1 Vaso de vinagre
- 📎 1 Hoja de laurel

### Elaboración

Se hierve la lengua durante 10 minutos, se saca y se pela y se reserva.

En una olla de presión, se doran en un fondo de aceite, los ajos cortados en láminas, una vez dorados, se añade la cebolla cortada en rodajas finas, se rehoga un poco y se añade la lengua entera, la hoja de laurel, el agua y el vinagre, sazonamos y le damos una cocción de 15 minutos a presión.

Una vez transcurridos los 15 minutos, quitamos la presión, destapamos la olla, sacamos la lengua y dejamos el resto hirviendo, cortamos la lengua en filetes finos y los añadimos de nuevo a la olla dejándolo hervir moviéndolo a menudo para que reduzca y quede una salsa ligeramente espesa.

## LOMO DE CERDO RELLENO CON GUARNICIÓN

### Ingredientes

- 📎 250 g. Ciruelas pasas
- 📎 250 g. Orejones
- 📎 ½ Lomo de cerdo adobado
- 📎 12/13 Cebollitas francesas
- 📎 ½ Kg. Patatas pequeñas
- 📎 3 Tiras de bacón de 1 dedo de gruesas
- 📎 ½ Kg. Champiñones naturales
- 📎 Margarina
- 📎 Leche
- 📎 3 Manzanas
- 📎 Pure de patatas en copos

### Elaboración

Se abre el lomo con un cuchillo hasta conseguir como un filete grande rectangular (pueden hacernoslo en la carnicería), a continuación, empezando por un extremo, vamos colocando tiras alternadas de ciruelas pasas y orejones dejando al final un trozo para que al enrollar la carne empezando por el mismo sitio en que empezamos a rellenar, no se nos salga el relleno.

Una vez enrollado el lomo, lo atamos bien, lo rociamos con aceite de oliva y lo metemos al horno precalentado a 180° durante 1 hora, le damos la vuelta y lo dejamos 30 minutos más.



## **AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

Mientras se hace la carne, vamos preparando la guarnición y el puré de manzana, en una cacerola, ponemos litro y medio de agua con cuarto de litro de leche, ponemos dentro las manzanas sin piel ni corazón y troceadas, un poco de pimienta molida, media cucharada de sal, cuatro cucharadas de azúcar y 100 gr. de margarina, lo ponemos al fuego y lo dejamos hervir durante 15 minutos.

Ponemos las cebollitas en un cazo con agua que las cubra y hasta que hierva, las apartamos, enfriamos con agua fría y las pelamos.

En una sartén con un poco de margarina, salteamos los champiñones limpios, cortados en trozos medianos y sazonados con sal y pimienta al gusto.

Mientras se hacen los champiñones, cortamos el bacón en tiras transversales de igual grosor que la tira original y les damos un hervor en un cazo con agua que lo cubra, lo enfriamos con agua fría y lo salteamos en una sartén con un poco de aceite.

Una vez peladas las cebollitas, las salteamos de igual manera que el bacón y se las añadimos a este siguiendo salteando un poco más que se vayan dorando ambos ingredientes.

Pelamos las patatas, las cortamos en “diente de ajo” o de la forma que nos sea mas cómoda (alargadas o cuadradas) y las freímos en abundante aceite.

Cuando estén hechos los champiñones les quitamos el caldo que quede reservándolo y los añadimos al bacón y las cebollitas salteando el conjunto un poco más.

Mientras se terminan de freír las patatas, batimos con la minipimer las manzanas en el caldo en que se han cocido, ponemos en un cazo la parte que consideremos para hacer el puré (sobra para hacer más puré de manzana otro día) lo calentamos y cuando empieza a hervir, le añadimos copos de puré de patatas sin parar de remover hasta conseguir la textura que deseemos.



## **AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

Una vez fritas las patatas, las mezclamos con el bacón, las cebollitas y el champiñón, lo ponemos en una fuente y espolvoreamos con perejil. Con esto tendremos lista la guarnición.

La carne, una vez hecha, la cortamos en rodajas, mezclamos el jugo que nos quede con el caldo de los champiñones que habíamos reservado y hacemos una salsa para echar por encima de la carne después de cortada. La serviremos acompañada de la guarnición y el puré de manzana.

Podemos ver el vídeo con la elaboración completa de la receta en la sección “Recetas en vídeo” de la página web de la Asociación de Vecinos Zoes [www.zoes.es](http://www.zoes.es)



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **POLLO EN SALSA DE CACAHUETES**

### **Ingredientes**

- 📎 1 Kg. Pollo troceado sin piel**
- 📎 ½ Cebolla picada**
- 📎 150 gr. Cacahuets tostados y molidos**
- 📎 1 Taza de arroz**
- 📎 1 Ajo**
- 📎 2 Cucharadas de tomate frito**
- 📎 1 Pastilla de caldo de pollo**

### **Elaboración**

Reservamos 2 ó 3 cucharadas de la cebolla y el resto, juntamente con el pollo, lo ponemos en una cazuela, cubrimos de agua, salamos y le damos una cocción de 5 minutos.

Sacamos las tajadas de pollo, reservamos el caldo, las freímos en abundante aceite y las reservamos.

En una cazuela con un fondo de aceite, pochamos la mitad de la cebolla que habíamos guardado, rehogamos el arroz, añadimos el doble de agua que de arroz, salamos y lo cocemos a fuego medio hasta que consuma el liquido.

En otra cazuela, doramos el resto de la cebolla con el ajo machacado, añadimos el tomate frito, el caldo de cocer el pollo Y Cuando comience a hervir, añadimos los cacahuets molidos y la pastilla de caldo, dejamos cocer 15 minutos a fuego vivo, se añade el pollo, se le da un hervor y se sirve con el arroz.

## **SARDINAS RELLENAS**

### **Ingredientes**

- 📎 20 Sardinias parrochas (medianas).**
- 📎 200g Gambas**
- 📎 5 Lonchas de queso en tranchetes.**
- 📎 Huevo**
- 📎 Harina**
- 📎 Aceite**
- 📎 Limón**
- 📎 Pimienta**
- 📎 Sal**

### **Elaboración**

**Se limpian la sardinias y se les exprime por encima el limón y se les echa un poco de sal y pimienta. Se coloca sobre una sardina abierta media loncha de queso y unas cuantas gambas. Se cubre con otra sardina abierta. Se reboza y se fríen.**



AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.

## SOLOMILLO AL ROQUEFORT

### Ingredientes

- 📎 1 Solomillo de cerdo
- 📎 1 Cuña de queso azul
- 📎 1 Tetrabrik pequeño de nata para cocinar

### Elaboración

Cortamos el solomillo en filetes de  $\frac{1}{2}$  dedo de grosory los freimos vuelta y vuelta depositándolos en una fuente.

En un cazo precalentado, echamos el queso azul y lo movemos hasta que esté deshecho, añadimos la natay removemos hasta conseguir una mezcla homogénea. Se echa la mezcla por encima de la carne y se sirve acompañado de ensalada.



AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.

## POSTRES

### ALMENDRAS GARRAPIÑADAS

#### Ingredientes

- 📎 1 Tazón de almendras
- 📎 ¼ Tazón de azúcar
- 📎 1/3 Vaso de agua

#### Elaboración

Se tuestan las almendras en una sartén amplia, a continuación las volcamos en una bandeja donde las limpiamos el polvo oscuro que se ha formado durante el tueste.

Una vez limpia la sartén, la ponemos de nuevo a fuego fuerte con las almendras, añadimos el agua moviendo continuamente hasta que estén humedecidas todas las almendras y añadimos el azúcar removiendo enérgicamente, cuando empiece la mezcla a tener una cierta densidad, bajamos el fuego sin dejar de remover, cuando las almendras queden sueltas y con una capa blanquecina, subimos el fuego y seguimos removiendo hasta que tengan un tono tostado.



AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.

## BUÑUELOS

### Ingredientes

- 📎 250 cl. de agua
- 📎 125 gr. de mantequilla
- 📎 125 gr. de harina
- 📎 Una pizca de sal
- 📎 3 huevos

### Elaboración

Calentar el agua con la mantequilla y la sal, cuando está hirviendo, echamos la harina poco a poco formando una masa uniforme, se retira del fuego y se le incorporan los huevos mezclándolos de uno en uno. Se deja enfriar hasta que esté templado, se forman bolas y se fríen en abundante aceite caliente.

Una vez fríos se rellenan de nata montada, crema pastelera o crema de chocolate



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **CREMA DE CHOCOLATE**

### **Ingredientes**

- 📎 1 Tableta de chocolate “a la taza”**
- 📎 1 Vaso “generoso” de leche**
- 📎 2 Cucharadas de Maizena**

### **Elaboración**

**Calentar un fondo de agua en una cazuela, añadir el chocolate lo mas troceado posible y cuando este líquido, añadir la leche y llevarlo a ebullición, en ese momento y antes de que se salga, añadimos la Maizena previamente disuelta en un poco de agua, removemos hasta que vuelve a hervir y lo dejamos enfriar.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **CREMA PASTELERA**

### **Ingredientes**

- 📎 ½ Litro de leche mas un chorrito**
- 📎 3 Huevos**
- 📎 3 Cucharadas de Maizena**
- 📎 3 Cucharadas de azúcar**

### **Elaboración**

**Calentar el ½ litro de leche en una cazuela, mientras hierve, batimos los huevos con el chorrito de leche, la Maizena y el azúcar, se lo añadimos a la leche removiendo muy bien, esperamos, sin dejar de remover, a que vuelva a hervir y la dejamos enfriar.**



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## CREPES

### Ingredientes

- 📎 8 Huevos XL
- 📎 1 Litro de leche
- 📎 8 Cucharadas de harina
- 📎 8 cucharaditas de aceite
- 📎 La ralladura de un limón grande, solo la parte amarilla
- 📎 Un pellizco de sal

### Elaboración

Se pone un poco de la leche en un recipiente, se añade la harina, los huevos, la ralladura del limón y el pellizco de sal, se remueve todo y sin dejar de remover, se añade poco a poco el resto de la leche hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos que dejaremos reposar durante una hora.

En una sartén antiadherente caliente apenas manchada de aceite se van echando de una en una, pequeñas cantidades de la mezcla anterior con objeto de que nos queden finas las crepes, la dejamos dorar por una cara, le damos la vuelta para dorar la otra y así hasta terminar la mezcla.

Si las queremos dulces, le podemos espolvorear un poco de azúcar por encima según las sacamos de la sartén y antes de poner encima la siguiente con objeto de que se mantengan calientes, después las podemos rellenar de mermelada, chocolate, miel, etc.

Si no las queremos dulces, no le ponemos la ralladura del limón y las podemos rellenar de lo que se nos ocurra.

## **MOUSSE DE CHOCOLATE**

### **Ingredientes**

- 📄 150g de chocolate negro**
- 📄 30g de mantequilla**
- 📄 5 huevos**
- 📄 80 g de azúcar**
- 📄 2 cucharadas de coñac o licor**

### **Elaboración**

**Se deshace el chocolate y la mantequilla removiendo con cuidado. Una vez deshecho, se añade el azúcar y las yemas batidas, poco a poco y sin dejar de remover, se añade el licor y se deja enfriar. A continuación, se batan las claras a punto de nieve y se añaden a la mezcla anterior.**

**Repartir la mousse en copas individuales y meter en la nevera durante dos horas, por lo menos.**

**Adornar con almendras picadas, nata montada, una guinda roja, etc...**

## TARTA DE MANZANA

### Ingredientes

- 📎 2 manzanas reinetas.
- 📎 Masa de hojaldre congelada
- 📎 Un limón
- 📎 Azúcar
- 📎 Crema pastelera

### Elaboración

Se cortan las manzanas reinetas en gajos y luego en láminas finas, se les echa el zumo del limón para que no se oxide la manzana y se le echa azúcar al gusto. Se estira una plancha de hojaldre y se extiende por encima la crema pastelera (fría), se colocan las manzanas en orden encima de la crema. El sobrante del hojaldre se puede estirar y retorcer un poco para ponerlos a los lados de la masa para decorar. Por último se mete al horno (200º, 20 min)



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **TARTA DE SANTIAGO**

### **Ingredientes**

- 📎 250 gr Azucar**
- 📎 250 gr. Almendras molidas**
- 📎 La ralladura de un limón**
- 📎 5 Huevos gordos ó 6 medianos**
- 📎 ½ cucharadita de canela en polvo**

### **Elaboración**

**Se bate todo bien y se hornea a 180° durante ½ hora.**

## TARTA DE QUESO

### Ingredientes

- 📎 1 l. Nata para montar ( mas del 30% de materia grasa )
- 📎 3 Tarrinas de queso para untar
- 📎 300 gr. Azúcar
- 📎 ½ Paquete de galletas
- 📎 Mantequilla

### Elaboración

Ver el vídeo con la elaboración completa de la receta en la sección “Recetas en vídeo” de la página web de la Asociación de Vecinos Zoes [www.zoes.es](http://www.zoes.es)



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **TARTA TRES CHOCOLATES**

### **Ingredientes**

- 📄 150 gr. Chocolate negro
- 📄 150 gr. Chocolate con leche
- 📄 150 gr. Chocolate negro
- 📄 150 gr. Azúcar
- 📄 750 cl. Nata
- 📄 750 cl. Nata
- 📄 750 cl. Leche y un poco mas
- 📄 3 Sobres de cuajada
- 📄 25 galletas
- 📄 1 Cucharada de margarina o mantequilla

### **Elaboración**

Primeramente preparamos la base triturando las galletas y mezclándolas con la mantequilla derretida y un chorrito de leche hasta formar una masa que pondremos en el fondo de un molde redondo el cual dejaremos en la nevera para que endurezca la base mientras preparamos la primera capa.

Para esta primera capa mezclaremos 250 cl. De nata y 250 cl. de leche, separaremos medio vaso y el resto, juntamente con 25 gr. de azúcar y el chocolate blanco troceado, lo pondremos a fuego medio removiendo continuamente hasta que, una vez derretido el chocolate, llegue a ebullición. En ese momento, lo retiramos del fuego, le añadimos el medio vaso de leche y nata en el que habremos disuelto un sobre de cuajada, lo ponemos de nuevo al fuego sin dejar de remover y cuando rompa de nuevo a hervir, lo volcaremos sobre la base de galletas.



## **AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

La segunda capa la realizaremos de igual forma pero con el chocolate con leche y 50gr. de azúcar. Antes de volcarlo encima de la capa anterior que ya habrá cuajado, rallaremos la superficie con un tenedor para que no resbalen las capas.

La última capa la realizaremos con el chocolate negro y 75 gr. de azúcar.

Por último la meteremos en la nevera hasta el día siguiente.

Se pueden alternar las capas como queramos y así mismo decorar la superficie.



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **TARDALETAS CON CREMA DE LIMÓN**

### **Ingredientes**

- 📎 60 gr. de mantequilla**
- 📎 250 gr. de azúcar**
- 📎 2 huevos**
- 📎 1 y ½ limones**
- 📎 Tartaletas**

### **Elaboración**

**Exprimimos los limones guardando el zumo y las ralladuras de los mismos. En un cazo, derretimos la mantequilla, apagamos el fuego, echamos el azúcar y le damos unas vueltas, agregamos el zumo de limón, las ralladuras y los huevos batidos mezclándolo todo muy bien, a continuación lo ponemos al fuego sin dejar de remover y cuando espese lo retiramos, rellenamos las tartaletas y las ponemos a enfriar.**

## **TIRAMISÚ**

### **Ingredientes**

- 📄 Bizcochos de soletilla.**
- 📄 1 huevo.**
- 📄 1 caja de nata para montar (200 gr).**
- 📄 1 tarrina de queso “mascarpone” (250 gr).**
- 📄 Chocolate en polvo (cacao natural) (valor) o nescafé.**
- 📄 Licor de almendra amarga : amaretto**

### **Elaboración**

**Colocar una base de bizcochos emborrachados de café ( + azúcar) y un chorrillo de licor de almendra.**

**Batir la clara de huevo a punto de nieve, añadir queso y un chorrillo de licor de almendra mezclar bien.**

**Se monta la nata y se une con la crema anterior añadiendo 2-3 cucharaditas de azúcar.**

**Poner toda la mezcla encima de los bizcochos y con un colador espolvorear el cacao natural.**

**Meter en el frigorífico.**

## COCINA DE JAPÓN

### SUSHÍ VARIADOS (NIGIRI Y FUTOMAKI)

#### Ingredientes

Esta cantidad de arroz y aliño es para  
2 *Futomaki* y unos 5-7 Nigiri aprox.

📄 Arroz redondo            1 vaso  
📄 Agua                        1 vaso

📄 Vinagre            1/3 vaso  
📄 Azúcar            3 cucharadas  
📄 Sal                    una pizca

#### Para *Futomaki*

📄 Huevos                    2  
📄 Salsa de soja            1 cucharada  
📄 Azúcar                    1 cucharada  
📄 Aceite                    un poquito  
📄 Pepino                    1/2  
📄 Palitos de cangrejo    4 ó 5  
📄 Atún (al natural)        1 lata  
📄 Mayonesa (opcional) 1,5 cucharada  
📄 Alga "Nori"              2 hojas

#### Para *Futomaki* y *Nigiri*

📄 Salmón ahumado        70 g  
📄 Langostinos crudos    7  
  
📄 Salsa de soja  
📄 wasabi  
📄 Gari (jengibre en adobo)



## AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.

### Elaboración

#### -Arroz

- 1) En un cazo lavar el arroz con agua de grifo estrujándolo ligeramente. Cambiando 2 o 3 veces el agua repetir la misma operación.
- 2) Escurrir el agua sucia y volver a poner la misma parte de agua que de arroz. Con la tapa puesta, poner el cazo a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajar a fuego lento y cocer 15 minutos, (hasta que desaparezca el agua)
- 3) Por otra parte mezclar el vinagre, el azúcar y la sal en un cazo pequeño y ponerlo a fuego hasta que todo esté disuelto. Dejarlo enfriar,
- 4) En un recipiente grande sacar el arroz cocido. Echar la mezcla (3) poco a poco encima del arroz cocido y mezclarlos bien con una espátula de madera. (No echar todo de una vez, sino poco a poco probando el sabor.) Mientras enviar aire con la ayuda de un abanico para que se enfríe el arroz,
- 5) En caso de no utilizar el arroz condimentado durante un rato, tapar el recipiente con un paño húmedo para evitar que se seque el arroz.

#### -Huevo

- 1) En un bol poner los huevos, el azúcar y la salsa de soja Batirlos.
- 2) Calentar un poco de aceite en una sartén y absorber el exceso de aceite con un papel de cocina. Verter una cuarta parte de la mezcla de huevo en la sartén y extenderla como si fuera una crepe.
- 3) Cuando esté hecha, enrollarla sobre sí. Colocar el rollo en una esquina de la sartén y mojar el resto del espacio con el aceite del papel de cocina. Verter otra cuarta parte de la mezcla.
- 4) Enrollarla otra vez. Repetirlo hasta que se acabe la mezcla y que salga un rollito gordo de huevo.
- 5) Retirar el rollito de huevo y envolverlo con un Makisu (esterilla de bambú) y apretarlo fuerte para que forme un rectángulo y que cuaje el interior.
- 6) Cortarlo en forma de palos de 1cm de grosor para *Futomaki*.



**AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

## **COCINA DE SENEGAL**

### **MAFE**

#### **Ingredientes**

- 📄 1 Kg. Ternera en trozos**
- 📄 1 Kg. Arroz largo**
- 📄 1 Trozo de Yuca**
- 📄 5 Zanahorias**
- 📄 ½ Repollo**
- 📄 2 Patatas grandes**
- 📄 1 Cebolla**
- 📄 ½ pimiento verde**
- 📄 250 gr. Crema de cacahuete**
- 📄 200 gr. Tomate frito**
- 📄 2 Ajos gordos**
- 📄 Cayena**

#### **Elaboración**

**Se lava el arroz dándole varias aguas y lo ponemos a hervir en agua con sal, justo que lo cubra, le vamos añadiendo agua según lo va necesitando hasta que esté cocido.**

**Se pela la yuca y se trocea al igual que las zanahorias, limpiamos el repollo, lo partimos en dos trozos y lo ponemos todo a hervir en agua con sal.**



## **AULA COCINA 2009-2010. Asociación de Vecinos ZOES.**

**Rehogamos la carne en un dedo de aceite y cuando está frita, se añade el tomate frito.**

**Mientras se fríe la carne, en un mortero grande, se machaca la mitad del ½ pimiento, un ajo, cayena, ½ cebolla y un caldito de carne y se lo añadimos a la carne después del tomate frito. A continuación le añadimos el caldo de hervir las verduras, la crema de cacahuete y lo dejamos hervir durante unos minutos, le añadimos las verduras y lo dejamos hervir durante ½ hora.**

**Mientras tanto, machacamos en el mortero la otra mitad del ½ pimiento, el otro ajo y la otra ½ cebolla añadiendo pimienta molida, se lo agregaremos al guiso después de la ½ hora juntamente con las patatas peladas y partidas por la mitad, lo dejamos hervir unos 15 minutos mas hasta que las patatas estén cocidas y lo serviremos con el arroz.**