

# SABORES DEL MUNDO



**CEIP RAFAEL ALBERTI**

**JUNIO 2025**



# AGRADECIMIENTO A LAS FAMILIAS

## Jornada "Sabores del mundo"

Desde el claustro de profesores y el equipo directivo del CEIP Rafael Alberti queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las familias por su implicación, entusiasmo y generosidad en la jornada "Sabores del mundo".

Gracias a vuestra colaboración, pudimos disfrutar de una experiencia enriquecedora que acercó a nuestro alumnado a la diversidad cultural a través de la gastronomía. Ha sido una jornada llena de aromas, colores, sabores y, sobre todo, de convivencia, en la que se puso de manifiesto el valor de compartir y aprender juntos desde el respeto y la curiosidad por otras culturas.

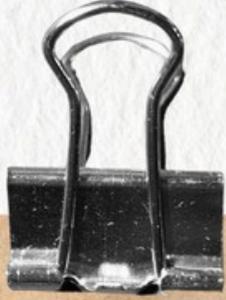
Vuestra participación ha sido fundamental para que esta actividad haya sido un verdadero éxito. El cariño y el esfuerzo con los que preparasteis cada plato, decorasteis los espacios y acompañasteis a los niños y niñas, han dejado una huella muy especial en la comunidad educativa.

Eventos como este refuerzan el vínculo entre familias y escuela, y nos animan a seguir promoviendo iniciativas que celebren la diversidad y fomenten el aprendizaje significativo.

Gracias de corazón por ser parte activa de este proyecto común.

El claustro de profesores y el equipo directivo  
CEIP Rafael Alberti





# CUSCÚS DE POLLO Y VERDURAS

- 1 cebolla 
- 1 tomate
- 1 kilo de pollo
- 1 calabaza 
- Calabacín
- 3 zanahorias
- Aceite de oliva 
- Sal 

- Cilantro 
- 500 g de sémola
- 100 g de pasas
- Canela 
- Jengibre
- Pimienta negra
- Azafrán
- Cúrcuma 





# LA HISTORIA DEL CHEBEKIA

**En Marruecos, una historia de origen afirma que la chebekia fue inventada por un comercio ambulante de pasteles.**

**Se enamoró de una hermosa muchacha que veía todos los días desde su ventana (árabe smubak) y decidió hacerle unos pasteles en forma de su ventana para dárselo de regalo.**



# EL MARAVILLOSO Y DELICIOSO POSTRE MARROQUÍ



## Ingredientes:

- 250 g de mantequilla blanda
- 1 taza de aceite
- ½ taza de azúcar glas
- 1 taza de almendras ligeramente molidas
- ½ taza de semillas de sésamo trituradas o machacadas
- 1 cucharada y media de agua de azahar
- 1 polvo para hornear (10 g)
- ½ taza de pasas Harina, según la mezcla (hasta obtener una masa húmeda)
- Para decorar: Azúcar glas (azúcar fina)





# ROTHAIF RELLENO

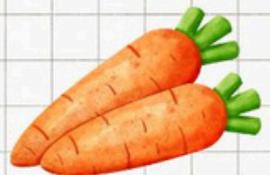
## Ingredientes para la masa

- 4 tazas de harina
- 1 cucharada de sal
- Agua fría para amasar



## Ingredientes para rellenar

- 3 cebollas
- 4 zanahorias
- Un poco de perejil
- Medio vaso de aceite
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de pimienta dulce
- 1 cucharada de cúrcuma
- Un poco de pimienta negra



# Receta

## EMPANADA JAMÓN

## QUESO Y BACON

Ingredientes:

Masa de hojaldre

Jamón York

Queso

Bacon

Huevos

Preparación:

Extender la masa

Ir poniendo capas primero jamón York luego queso y por último el bacon. Tapar con otra masa de hojaldre. Pincharla un poco ponerle huevo y al horno 25 min.



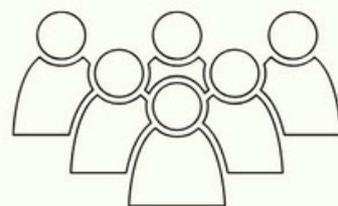


# CUSCÚS



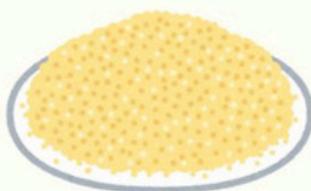
chef

(Para 6 personas)



## INGREDIENTES PARA EL CUSCÚS:

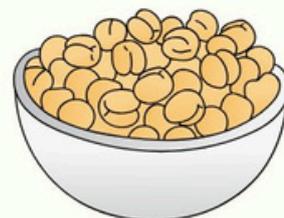
- 500 g de sémola de cuscús medio
- 2 - 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Agua



## INGREDIENTES PARA EL GUISO:

- 500 g de carne (cordero o pollo, en trozos grandes)
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 tomates maduros, rallados o pelados y picados
- 3 zanahorias, peladas y cortadas en bastones
- 2 calabacines, cortados en trozos grandes
- 1 nabo (opcional), pelado y cortado
- 1 trozo de calabaza (opcional)

- 1 taza de garbanzos cocidos (o remojados de la noche anterior)
- Un manojo pequeño de cilantro o perejil atado (opcional)
- Sal, pimienta negra
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de canela (opcional)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Agua (aprox. 1,5 litros)



## PROCEDIMIENTO:

### 1. PREPARAR EL GUISO

1. En la parte inferior de la cuscusera (olla para vapor con una parte inferior para el caldo y parte superior con orificios para cocer el cuscús), calienta un poco de aceite
2. Sofríe la cebolla, añade la carne y dora unos minutos.
3. Añade los tomates rallados y las especias,. Remueve bien.
4. Cubre con agua, añade los garbanzos y el manojo de cilantro. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y cocina durante 30 minutos
5. Añade las zanahorias y 10 minutos después el resto de las verduras (calabacín, nabo, calabaza, etc.)

## 2. PREPARAR EL CUSCÚS



1. Coloca la sémola en un recipiente grande. Rocíala con un poco de agua salada y aceite. Frótala con las manos para separar los gramos
2. Colócala en la parte superior de la cuscusera cuando el caldo esté hirviendo. Dejar cocer al vapor unos 20 minutos.
3. Retira la sémola, colócala de nuevo en el recipiente, y riega con un poco de agua. Deshaz los grumos con un tenedor o con las manos. Repite este proceso 2 o 3 veces más (cocer al vapor y luego humedecer) hasta que los granos estén suaves y esponjosos.

### MONTAJE Y PRESENTACIÓN:



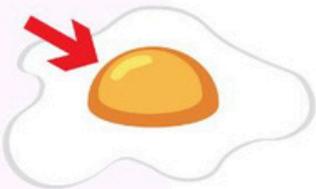
1. Coloca el cuscús en forma de montaña sobre una fuente grande.
2. Haz un hueco en el centro y añade la carne
3. Rodea con las verduras
4. Riega con un poco de caldo y sirve el resto del caldo aparte



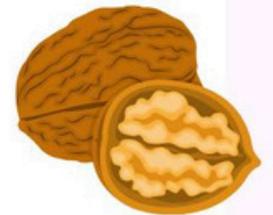
## Receta de



# MARRUECOS



1. Harina de trigo
2. Almendra
3. Semillas de sésamo
4. Hinojo grano y silamo
5. Nuez moscada
6. Canela
7. Agua de azahar
8. Mantequilla
9. Aceite de oliva
10. Vinagre
11. Yema de huevo
12. Azafrán
13. Agua y polvos de azahar
14. Poca sal



15. Freír aceite de girasol. Luego pon miel de abeja y por último semillas de sésamo.



# Buñuelos de bacalao

Ingredientes (aproximadamente 20 buñuelos)

350g de bacalao desalado y desmigado

3 dientes de ajo picados

1 cebolla pequeña picada

3 huevos (separar claras y yemas)

Medio manojo de perejil picado

Sal y pimienta blanca al gusto

Aceite para freír (unos 500 ml de girasol)

## Modo de preparación

1. Cuece (¡sin añadir sal!) el bacalao y las patatas con piel; escúrrelos y retira la piel/espinas.

2. Machaca las patatas (usando pasapurés o machacador). Desmiga el bacalao envolviéndolo en un paño y presionando.

3. En un bol, mezcla patata, bacalao, ajo, cebolla, perejil, yemas, sal y pimienta.

4. Bate las claras a punto de nieve y añádelas a la mezcla suavemente.

5. Calienta el aceite; forma los buñuelos con dos cucharas, pasando la masa de una a otra.

6. Fríe hasta que estén dorados, escurre sobre papel absorbente y sirve calientes.

# RECETA DE CHIFLES (perú)

## INGREDIENTES

- Plátano macho
- Sal al gusto
- Panceta o chicharrón para acompañar
- Aceite de girasol



## PREPARACIÓN

1. Pelaremos los plátanos
2. Haremos el corte en laminas en diagonal
3. Freiremos los plátanos y la panceta
4. Añadiremos a los plátanos sal al gusto





---

\*\*★\*\*

# PAPAS A LA HUANCAÍNA

---

\*\*★\*\*



## INGREDIENTES

---



- 1 kg de patatas
- 250 g de queso fresco batido
- ½ cebolla
- 200 g de leche evaporada
- 3 huevos
- 4 galletas de soda



- 200 g de ají amarillo congelado
- 100 g de lechuga
- 100 g de aceitunas negras
- Aceite
- Sal
- Pimienta



## PREPARACIÓN

---



- Descongelar el ají amarillo
- Limpiar las patatas y poner en una cazuela al fuego con agua fría y sal. En cuanto empiece a hervir, bajar a fuego medio y cocer hasta que estén completamente cocidas. Una vez cocidas, enfriar en agua fría y posteriormente pelar. Cortar a lo largo en rodajas de aproximadamente un centímetro.

- Cocer los huevos.



- Una vez que el ají amarillo esté descongelado, ponerlo en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir una pasta homogénea.

- En un bol poner el queso, la leche, el sofrito de ají amarillo y cebolla, las galletas, sal y pimienta. Triturar con la batidora hasta conseguir una salsa cremosa (añadir más leche si fuese necesario).

- Para emplatar poner en la base del plato una hojas de lechuga; a continuación, poner encima las rodajas de patata. Verter la salsa por encima y decorar con los huevos cocidos y las aceitunas.





# DULCE DE DÁTILES MARROQUI

## Ingredientes:

250 g de mantequilla blanda  
1/2 taza de azúcar (equivalente a 60 g)  
Harina, según la mezcla

## Relleno:

300 g de pasta de dátiles  
Un poco de canela  
2 cucharadas de agua de azahar

## Preparación:

1. Amasar la mantequilla hasta que esté blanda.
2. Añadir el azúcar y la harina poco a poco hasta obtener una masa suave y homogénea que no se pegue en las manos.
3. Formar bolitas del tamaño de una nuez y presionarlas con la mano.
4. Colocar la bolita de dátil dentro, envolver los bordes de la masa alrededor del relleno, cerrarlas y colocarlas en el molde.
5. Presionarlas con la mano para que adopten la forma del molde.



# TANGHULU



## INGREDIENTES



- Frutas (fresas, uvas, plátano... etc)
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- Palitos de brocheta o palitos largos
- Hielo



## PREPARACIÓN



- Lava y seca muy bien la fruta.
- Clava la fruta en los palillos.
- Hierve azúcar + agua sin remover, hasta que el caramelo haga burbujas (entre 8 y 15 minutos)
- Baña la fruta en caramelo y métela en un bol con agua y hielos.





# AJÍ DE GALLINA



## INGREDIENTES

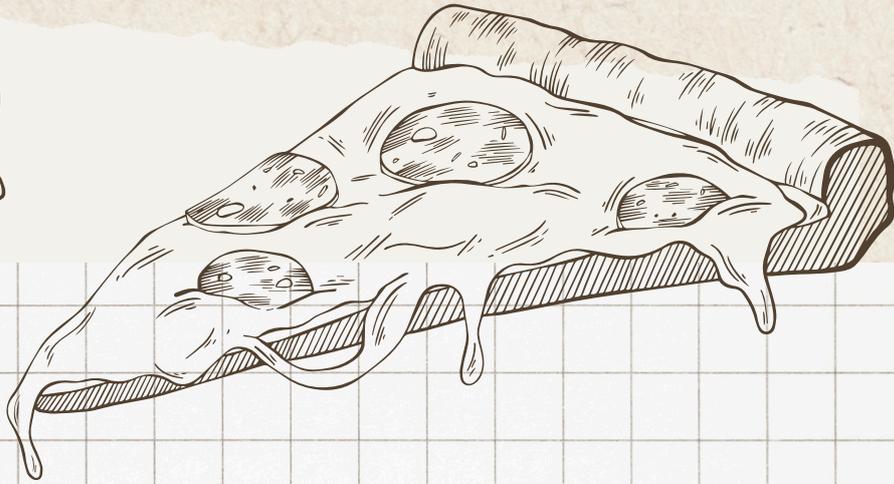
- Pechuga de pollo entero 
- Caldo de pollo
- 2 cdas de aceite
- 1 cebolla picada fina
- 2 ajís amarillos sin pepas 
- 3 trozos de pan
- 1 taza de leche
- 1 cda cúrcuma molida
- 1/2 taza de queso parmesano 
- 1/2 taza de nueces
- Sal y pimienta al gusto

ongly believe th  
oment  
at yo  
you'l  
to le  
origina  
oment you deci  
at yo  
you'll  
to lea  
s.uy  
oment  
at your chosen  
you'll become me  
to My jo  
an bail



RECETA

# PIZZA MARGARITA



## INSTRUCCIONES:

Para la masa, volcamos un bol de 250 gde harina de fuerza. Aparte, deshacemos 8g de levadura fresca en un par de cucharadas de agua templada (unos 30 ml). A continuación, vertemos sobre la harina la levadura disuelta y añadimos 130 ml de agua a temperatura ambiente. Mezclamos un poco los ingredientes del bol y añadimos la sal. Integramos en la masa 10 ml de aceite de oliva. Amasamos todos los ingredientes durante 5-6 minutos, hasta que quede una masa lisa. Después, dejamos reposar la masa unos 5 minutos y repetimos el proceso un par de veces más. Llevamos la masa a un bol untado con un poco de aceite y lo reservamos para su fermentación en un lugar cálido durante 2 horas. Pasado este tiempo, desgasificamos la masa y volvemos a hacer una bola con ella. Llevamos la masa a una superficie enharinada y tapamos con un trapo para que vuelva a fermentar por segunda vez, esta vez durante 1 hora. Transcurrido ese tiempo cubrimos con papel de horno la bandeja en la que hornearemos la pizza. Volcamos la masa sobre el papel y la estiramos desde dentro hacia afuera hasta que quede redonda y fina, con los bordes un poco más altos que el resto de la superficie. Para el relleno, mezclamos el tomate triturado con la sal. Cubrimos con ello la superficie de la pizza. Encima repartimos el queso mozzarella en rodajas. Hornearmos la pizza durante 12-13 minutos y la sacamos del horno. Una vez fuera, vertemos sobre la superficie un chorro de aceite de oliva. Para terminar, repartimos sobre la superficie unas hojas de albahaca.

## INGREDIENTES:

### PARA LA MASA:

- 250 gde harina de fuerza
- 8gde levadura fresca de panadero
- 160 ml de agua
- 5gde sal
- 10 ml de aceite de oliva

### PARA LA COBERTURA:

- 200 gde tomate triturado
- Sal
- 125 g de queso mozzarella 1 chorro de aceite de oliva
- Hojas de albahaca

# GAZPACHO CASERO

## RECETA DE GAZPACHO

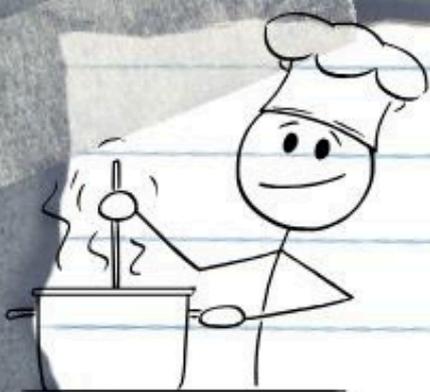
### INGREDIENTES

- 7 U 8 TOMATES MADUROS
- 1 DIENTE DE AJO
- 40 G DE CEBOLLA
- 70 G DE PEPINO
- 40 G DE PIMIENTO
- 30 ML DE VINAGRE
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 8 CUBITOS DE HIELO
- 80 G DE ACEITE DE OLIVA
- 200G DE AGUA FRÍA

### PREPARACIÓN

BATIR TODOS LOS INGREDIENTES.  
PONER EL ACEITE AL FINAL POCO A POCO  
ECHAR EL AGUA Y VOLVER A BATIR



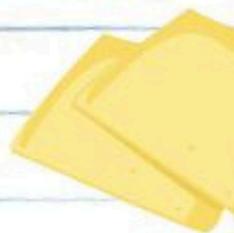


# CREMA



- Ajo amarillo picante

- Queso loncha



- Leche entera



- Galletas saladas



- Aceite de girasol



- Sal al gusto



# Receta

## TÉ MARROQUÍ

- Hervir medio litro de agua en una tetera
- Añadir 2 cucharadas de Té verde
- Añadir 6 cucharas de azúcar
- Tras 3 o 4 min de infusión, echamos Menta y servir.





## INGREDIENTES

- 4 HUEVOS
- 150 G DE AZÚCAR
- 200 ML DE ACEITE
- UN POCO DE SAL
- UN CUARTO DE TAZA DE AGUA DE AZUCAR
- UNA BOLSA DE LEVADURA
- 250 G DE ALMENDRAS
- 600 G DE HARINA
- 100 G DE SÉSAMO



# RECETA DE COCA DE RECAPTE

## INGREDIENTES:

- 120ml de leche
- 120ml de cerveza
- 120ml de aceite de oliva
- una pizca de sal
- harina 500gr más o menos
- 300gr de atún
- 1 bote (150gr) aceitunas de anchoas .
- 2 pimientos rojos 2 berenjenas

## INSTRUCCIONES:

- Asamos al horno los pimientos y berenjenas hasta que estén echos, pelar y partir en tiras , reservamos.
- Añadimos la leche, cerveza y el aceite Mezclamos bien, ir añadiendo la harina hasta tener una masa homogénea y añadimos la sal.
- Aplanar la masa con un rodillo y encima de un papel vegetal, dejarla fina.
- poner encima la berenjena y los pimientos a tiras intercaladas
- meter en horno , previamente calentado a 180 grados durante 15 o 20 minutos.revisar que este doradita la masa.
- Dejar enfriar y añadir el atún y aceitunas por encima.

*De atún*



# Crepes con requesón

- En un bol, batir un huevo con 2 cucharadas de azúcar y una pizca de sal.
- A la mezcla anterior, añadir 100 g de harina y 50 ml de leche. Mezclar todo rigurosamente hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir otros 150 ml de leche y volver a mezclar. Para finalizar, añadir 30g de mantequilla derretida.
- Freír los crepes en una sartén bien caliente sobre fuego medio hasta conseguir un color dorado por ambos lados.
- Dejar enfriar los crepes mientras se prepara el relleno.
- Para el relleno se mezclan 300 g de requesón con 2 cucharadas de azúcar y un puñado de pasas (aunque este último ingrediente es opcional).
- Esparcir una cucharada copada de relleno sobre cada crepe y enrollar para que no se salga.

¡QUÉ APROVECHE!





# SALPICÓN DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- Piña
- papaya
- Banano
- Mango
- Melón
- Manzana
- Kalo

\*Las cantidades son al gusto

## PREPARACIÓN

1. Pela las frutas y pártelas en cubos pequeños
2. Mezcla todas las frutas y sírvelas en un tazón
3. Vierte el refresco
4. para consumirlos sírvelo en un vaso y adorna con un barquillo

\*Puedes poner un poco de leche condensada sobre tu salpicón.

\*Se puede probar con kumis en vez de helado

# RECETA DE



# PAELLA

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz de paella
- 2 pechugas de pollo, langostinos o camarones, mejillones, judías verdes, pimientos, cebollas, ajo, tomates, azafrán, pimentón, romero.



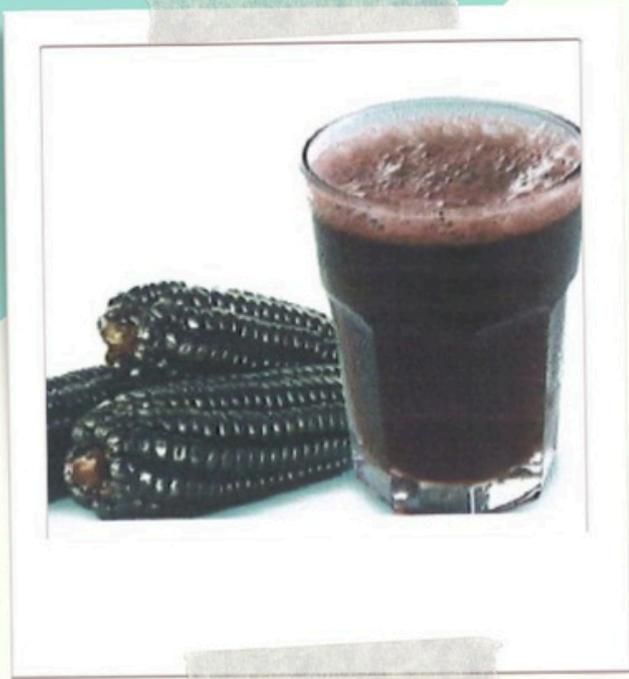
- Caldo de pollo o pescado caliente
- Aceite de oliva, sal y pimienta.



## INSTRUCCIONES:

- Sofríe el pollo y las verduras en aceite.
- Agrega el arroz, azafrán, pimentón y tomates.
- Vierte el caldo caliente y cocina a fuego lento.
- Añade los mariscos y cocina hasta que estén listos.
- Decora con limón y sirve.





# CHICHA MORADA



## INGREDIENTES:



- 1 Kg de maíz morado
- 1 piña
- 2 manzanas
- 1 rama de canela
- 4 clavos de olor



- 1 anís estrellado
- 1 hoja de higo
- Azúcar
- 2 limones (zumo)



## PROCEDIMIENTO:



- El primer paso consiste en retirar los granos de maíz morado de las mazorcas y posteriormente colocar dichos granos en una olla grande junto con la manzana, las cáscaras de piña, los clavos de olor, la rama de canela, la hoja de higo y el anís estrellado. Cubre todos estos ingredientes con agua abundante y lleva a fuego alto hasta que rompa a hervir.

- Una vez que comience a hervir, reduce el fuego y deja cocinar lentamente durante 45 minutos o una hora. La forma de saber que está listo es cuando el maíz esté completamente suave y el agua sea de un color morado muy intenso.

## **TRUCOS PARA LOGRAR UNA CHICHA MORADA PERFECTA**

- En este punto deberás retirar la olla del fuego y dejar reposar hasta que se enfríe ligeramente. Luego, deberás colar el contenido de la olla para eliminar todos los sólidos de manera efectiva.
- Endulza al gusto el líquido que has colocado y añade también el zumo de limón. Este último paso es sumamente importante para agregarle un toque cítrico y refrescante a esta bebida.
- Finalmente, coloca en un recipiente de vidrio con tapa y lleva al refrigerador durante el tiempo necesario para disfrutar de la bebida completamente fría.

Adicionalmente, esta chicha morada también aporta muchos beneficios a nivel nutricional, ya que es rica en antioxidantes, vitaminas y minerales. Por un lado, sus antioxidantes ayudan a proteger las células del envejecimiento prematuro, al mismo tiempo que reduce la inflamación y con ello, previene la aparición de una amplia variedad de enfermedades crónicas. Por otro lado, las diferentes vitaminas y minerales presentes en esta bebida también ayudan a regular la presión arterial y a reducir los niveles malos de colesterol. Todo ello sin contar que también se trata de un magnífico aliado para fortalecer el sistema inmune

El maíz morado es un alimento con un poderoso efecto antioxidante, gracias a las antocianinas. Estas ayudan a la regeneración de los tejidos, promueven la circulación de la sangre y reducen el colesterol. Por otra parte, el maíz morado promueve la formación de colágeno, disminuye los riesgos de artritis, diabetes y arterosclerosis. Es un súper alimento que aporta grandes beneficios a la salud.

## VARIACIONES MODERNAS DE LA RECETA TRADICIONAL

La historia de la chicha morada es una antigua que incluso antecede al imperio Inca. Actualmente, existen muchas maneras de preparar esta bebida y algunas de esas variaciones se deben a la industrialización. Se puede realizar de manera tradicional, cociendo el maíz con cáscara de piña base y agregando manzanas o frutas picadas en cuadros. O también se puede preparar con productos que son semi-elaborados, como el maíz morado en polvo.



800g

1

Pela las patatas

2 córtalas muy finas

Sácalas del aceite y  
mezcla con huevo  
(cebolla opcional) y sal

4

6 huevos

20g

200g (pochada)

medio

3 Frielas

= 10 min (blandas)

Da la vuelta y  
haz el otro lado

6

5

Echa en una  
sartén engrasada

alto

± 2 min  
(poco techa)



# Tortilla de patatas

IriHouse

# MAZAMORRA MORADA

## INGREDIENTES

- ½ kilo de maíz morado
- ½ kilo de azúcar
- 10 cucharadas de harina de chuño
- 1 limón
- 1 membrillo en trozos
- ½ piña en trozos
- ½ taza guindones
- Canela en rama, canela molida y clavo de olor

## PREPARACIÓN

1. Cuece el maíz morado previamente lavado. Cuando esté cocido cuela el líquido, le agregas más agua hervida hasta llegar a los 3 litros. Pon a fuego con canela en rama y clavo de olor, azúcar, piña, membrillo y guindones bien lavados. Deja cocinar bien y luego añade el chuño diluido en un poco de agua fría. Una vez que esté a punto vierta el jugo de limón y deje que hierva nuevamente moviendo.

2. Yo solo he agregado a la mazamorra morada, piña, membrillo, guindones, pero la verdadera mazamorra morada además lleva manzana en trozos, melocotones, peras, durazno seco (guesillo) guindas y orejones

3. Apaga y deja que se enfríe un poco, sirve en moldes y espolvorea con canela molida



# Ingredientes:

## para la masa

- 750 gr de harina de fuerza
- 150 ml de aceite
- 50 gr manteca de cerdo
- 125 ml de vino blanco
- 125 ml de agua tibia
- 25 gr de levadura de panadero fresca
- 10 gr de sal
- Una pizca de azúcar
- 2 huevos batidos

## para el relleno

- 12 filetes de cerdo adobado
- 300 gr de jamón
- 500 gr de chorizo



# HORNAZO DE SALAMANCA



## Receta:

### 1. Preparar la masa

- En un bol ponemos agua tibia. Desmenuzamos la levadura con las manos y la disolvemos en el agua. Incorporamos el resto de los líquidos: vino blanco, aceite y la manteca derretida. Mezclamos bien y añadimos el azúcar, la sal y  $\frac{2}{3}$  partes de los huevos batidos. Mezclamos de nuevo.
- En otro bol, de buen tamaño, ponemos la harina en forma de volcán y en el centro vertemos la mezcla de líquidos que habíamos preparado. Vamos mezclando, incorporando poco a poco la harina de los lados, hasta que se empiece a formar una bola. Espolvoreamos un poco de harina en la encimera o en una mesa y seguimos amasando hasta que la masa esté homogénea.

- Pasamos la masa a un bol y dejamos tapado con un paño hasta que fermente y doble su volumen, aproximadamente una hora.
- Una vez que la masa haya fermentado, separamos un trocito para decorar y el resto lo dividimos en dos partes iguales. Con la ayuda del rodillo, extendemos las masas, una un poquito mas gruesa que la otra, será la que nos sirva de base.

## 2. Montar el hornazo

- Repartimos el relleno sobre la masa: primero los filetes de lomo, luego las lonchas de jamón y por último las rodajas de chorizo. Cubrimos con la otra parte de la masa, cortamos el sobrante y cerramos bien los bordes, presionando para que no se abran.
- Extendemos la masa que habíamos reservado para decorar. Tradicionalmente se decora en forma de rejilla (en el video te enseñó como hacerla), aunque también puedes optar por colocar unas tiras de masa cruzadas.
- Pintamos todo el hornazo con el huevo batido que nos ha sobrado y damos unos pinchazos con un tenedor en la parte superior del hornazo.

## 3. Hornear

- Metemos al horno (previamente precalentado), a  $180^{\circ}\text{C}$  -  $190^{\circ}\text{C}$ , con calor arriba y abajo hasta que el hornazo esté cocido y dorado, aproximadamente unos 30 minutos.
- Sacamos del horno y dejamos enfriar. Hay que dejarlo reposar horas antes de servirlo, así que estará perfecto si lo preparas de un día para otro



# Receta de empanada sin gluten



## Pequeña explicación:

En su forma más básica, una empanada es una masa rellena y cocida, lo que permite conservar los alimentos durante más tiempo. Se dice que su nombre proviene del verbo “empanar”, que significa cubrir o envolver con pan. La versión más conocida, la empanada española, data de la época medieval y se rellenaba principalmente con carne y vegetales

## Ingredientes:



- Masa de hojaldre sin gluten
- Jamón cocido extra en lonchas sin gluten
- 250 g de queso en lonchas sin gluten
- Un huevo batido (opcional para pintar la masa)

## Elaboración:



1. Precalienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo
2. Coloca una lámina de la masa de hojaldre en una bandeja de horno sobre papel de hornear
3. Añade lonchas de jamón cocido sobre la base hasta formar una capa.

4. Cubre con lonchas de queso otra capa
5. Sobre el queso, vuelve a añadir otra última capa de lonchas de jamón
6. Tapa y cierra la empanada con la otra lámina de la masa de hojaldre
7. De manera opcional, puede pintar la empanada con huevo batido.
8. Introduce la empanada en la parte baja del horno y déjala hornear.
9. Saca la empanada del horno y déjala que se enfríe
10. Sirve la empanada en trozos. Puedes tomarla del tiempo o más caliente. Dependerá de tu gusto.

## SECRETOS DE COCCIÓN: HORNEADO IDEAL PARA UNA EMPANADA DORADA Y SOBROSA



Lograr una empanada perfectamente horneada es crucial para obtener ese dorado apetitoso y un relleno bien cocido. Aquí te presentamos algunos secretos y consejos para el horneado ideal:

- Precalienta el horno a la temperatura adecuada, generalmente entre 180 °C y 200 °C, para asegurar una cocción uniforme y óptima.
- Antes de hornear, pincela la superficie de la empanada con huevo batido para obtener un brillo dorado y una apariencia más atractiva
- Coloca las empanadas en una bandeja para hornear previamente enharinada o sobre papel pergamino/papel de horno para evitar que se peguen.
- Controla el tiempo de cocción para evitar que se quemen. Una vez que estén doradas, retíralas del horno y déjalas reposar unos minutos antes de servir



# RECETA DE LAS CROQUETAS DE JAMÓN



## INGREDIENTES

- Jamón serrano 
- Cebolla (1/4)
- Leche, harina, mantequilla (bechamel)
- Harina, huevo y pan rallado (rebozado)
- Sal



## ELABORACIÓN



1. Cortar el jamón en trozos pequeños.
2. Sofreír la cebolla con un poquito de aceite y añadir el jamón.
3. Añadir la harina a la mezcla y mover hasta que se haya cocinado.
4. Agregar la leche y cocinar hasta que adquiera una textura densa.
5. Esperar a que se enfríe.
6. Dar forma a la croqueta y rebozarla, pasándola por harina huevo y pan rallado.
7. Freír en aceite muy caliente y servir.

# ARROZ CON LECHE



1 1/2 litro de leche

200 gr de arroz

La piel de un limón y naranja

1 palo de canela

230.gr de azúcar

70 gr mantequilla Canela en polvo para  
espolvorear

Cocer el arroz con la piel de  
limón y naranja, palo de canela en la leche durante  
45 minutos fuego lento y removiendo.

Añadir el azúcar y la  
mantequilla y seguir a fuego durante 10 minutos más  
Servir y dejar enfriar Espolvorear la canela molida.



# CROQUETAS

## de la Yaya Carmen

### PASOS:

1. En una sartén se pone un poco de aceite de oliva y se marcan un poco las pechugas de pollo en filetes y se pasan a una cazuela.
2. Se echa el ajo y la cebolla en la sartén y se sofríe. Cuando esté sofrito, se agrega 1 cucharada de harina, romero y sal. Se le añade un poquito de agua y se hecha a la cazuela.
3. Se cubren las pechugas con más agua y se deja cocer sobre 30 minutos.
4. Se dejan reposar un día en la salsa.
5. Se pican muy pequeños los filetes de pollo.
6. En una sartén, un poco de aceite de aceite de oliva, se añade harina (3 o 4 cucharadas), se rehoga y se le va echando la leche y un poco de sal hasta que adquiera espesor.
7. Se le añade la pechuga picadita y un sofrito de su salsa para darle más sabor.
8. Se extiende la masa en un plato y se deja enfriar.
9. Cuando esté frío se hacen bolitas pequeñas y se pasan primero por huevo batido y después por pan rallado.
10. Se fríen en aceite de girasol caliente y a disfrutar.



### INGREDIENTES:

Pechugas de pollo  
Harina  
Ajo  
Cebolla  
Romero  
Agua  
Sal  
Leche  
Huevo  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol



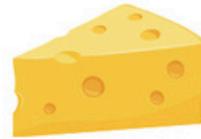


# BUÑUELOS



## INGREDIENTES

- 200 gramos de fécula de maíz
- 1 pizca de sal
- 2 gramos de bicarbonato de sodio
- 1 huevo
- 200 gramos de queso costeño
- 100 gramos de leche



## PREPARACIÓN

01

Comienza colocando en un bol la fécula de maíz, la sal y el bicarbonato de sodio. Luego incorpora el queso costeño. Mezcla bien todos los ingredientes secos.

02

En el centro forma un hueco y vierte el huevo y la leche

03

Comienza a mezclar hasta formar una masa homogénea. Esta debe despegarse completamente de las manos.

04

Divide la masa en porciones y forma bolitas.

05

Calienta abundante aceite en una sartén de manera que esta cubra por completo el buñuelo.

06

Introduce uno a uno y deja que cocinen hasta que hayan crecido y estén dorados. Luego retíralos y colócalos sobre el papel absorbente.



# TORTILLA DE PATATA

## INGREDIENTES:



- 700 gr de patatas
- 300 gr de cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- 6 huevos



## PROCEDIMIENTO:



- 1º Pelar las patatas y cortar rodajas finas (tamaño uniforme) dejarlas en agua 15 minutos.
- 2º. Cortar la cebolla en juliana y en una sartén. Dejar que se vaya pochando a fuego muy lento.
- 3º. Añadir patatas y dejar unos 10 minutos pochándolas con la cebolla.
- 4º. Remover y subir el fuego hasta que se doren un poco.
- 5º. Batir los huevos y en un bol añadir las patatas y cebolla (escurridas). Remover bien.
- 6º. Añadir a una sartén y cuajar durante 4 minutos de cada lado.

# RECETA DE tortilla de patata



Dale la vuelta a la sartén y siguela cocinando (+ - 2 min)

6



1 Pela las patatas (800 g)

1



2 Cortalas muy finas

2



3 Frielas a fuego medio 10 minutos (blandas) (200 g pochadas)

3

4 Sácalas del aceite y mezcla con huevo y sal (6 huevos y cebolla opcional)

4



5

5 Echa la mezcla en una sartén engrasada, a fuego alto (+- 2 min)



