



MILIBRO

DE RECETAS

BEGOÑA GOMEZ PEREZ

(EDITADO POR M^a VICTORIA VAQUERO TOVAR)

MERMELADA DE TOMATE



INGREDIENTES:

- 1 kl de tomates
- $\frac{1}{2}$ kl de azucar
- zumo de un limón

INSTRUCCIONES:

Poner los tomates en una sartén pelados y troceados, durante 15 minutos (o más)
Después mezclar con el azucar y el zumo del limón y dejar cocer 30 minutos (dejar más tiempo)
Pasar por el pasapurés o minipimer.



BERENJENAS EN ACEITE

INGREDIENTES:

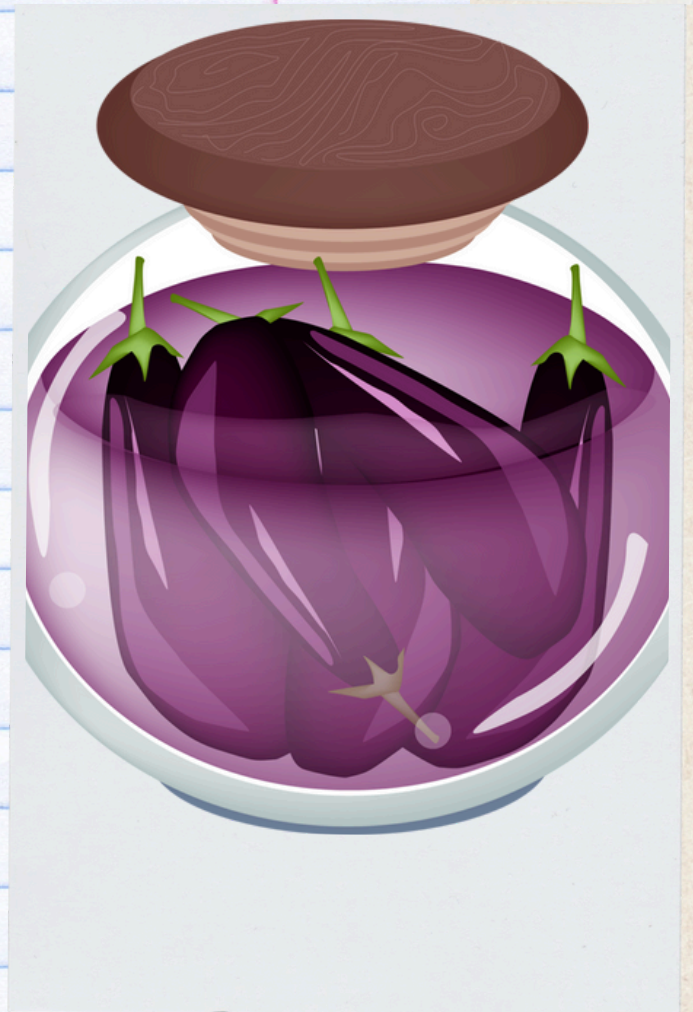
- 2 kl de berenjenas o más
- 1 litro de vino blanco
- ½ litro de vinagre
- ½ de agua
- Ajo
- Perejil
- Aceite

INSTRUCCIONES:

Se pelan las berenjenas y se cortan en rodajas y estas en tiras, se las coloca en una bandeja con sal.

La bandeja en cuesta para que escurra el líquido. Se las tiene una noche puestas a secar. Al día siguiente se las cuece en 1 litro de vino blanco, medio de agua y medio de vinagre (al gusto)

Se cuecen unos 5 o 7 minutos, después se colocan en un escurridor y se dejan secar de 2 a 3 horas

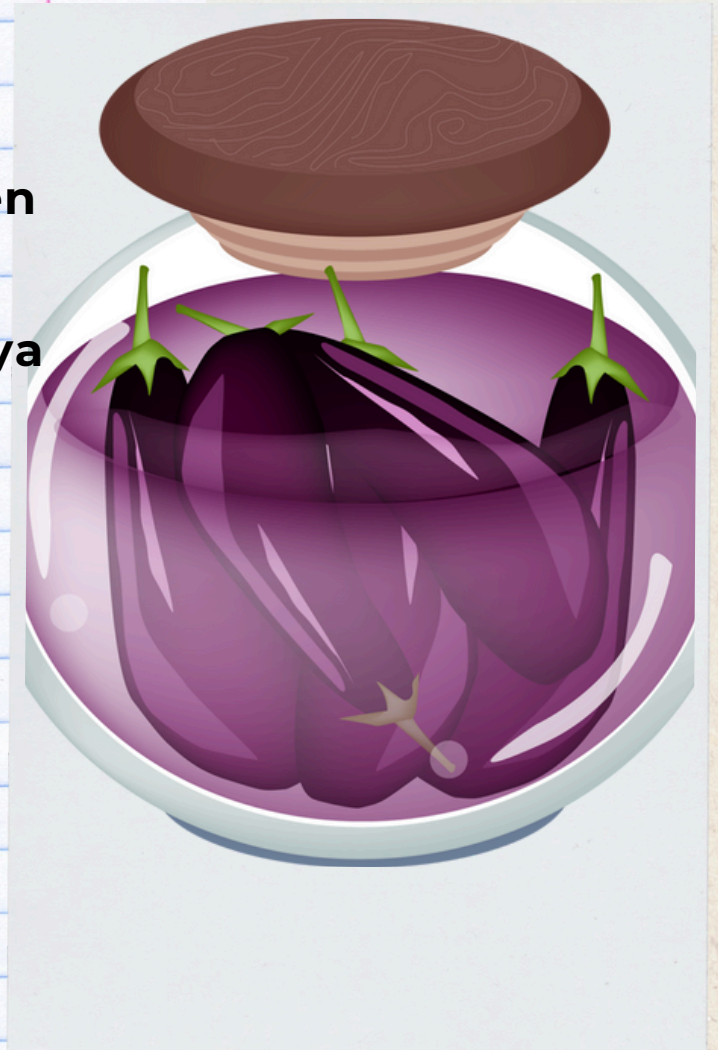


BERENJENAS EN ACEITE (II)



INSTRUCCIONES:

Se hace un machado con ajo y perejil, se echa en el aceite que las cubrirá. Posteriormente se echan en los botes. Dejando dos dedos de aceite sin llenar ya que el aceite suele aumentar



HIGOS AL NATURAL

INGREDIENTES:

- Higos
- zumo de limón
- agua
- azucar



INSTRUCCIONES:

Se lavan los higos y se dejan escurrir.

se colocan en los botes.

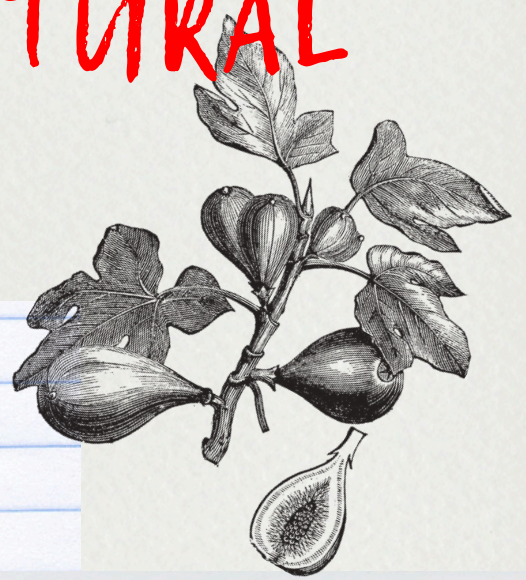
Se realiza un almibar con las proporciones de 1 litro de agua y 1 litro de azucar o la mitad segun el gusto o la cantidad de higos.

Se calienta el agua y se echa el zumo del limón y el azuca,hasta que se deshaga totalmente en el agua.

Se llenan los botes de los higos con el almibar dejando 1 cm entre el almibar y la tapa.

Secolocan los botes en la olla,donde se ha colocado un paño paraque no choquen los botes

HIGOS AL NATURAL (II)



INSTRUCCIONES:

Se cierra la olla sin la válvula, después que empieza a salir el vapor se deja 20 minutos para los botes de 1/2 kg y 30 minutos para los de 1kl.



PATATAS REBUILLÍAS

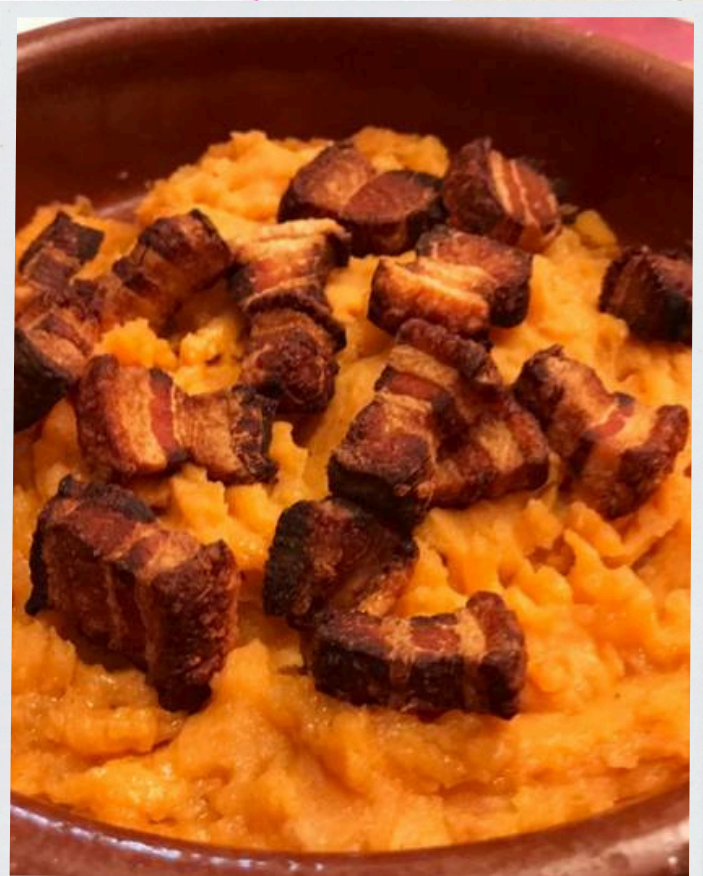
INGREDIENTES:

- Patatas
- Sal
- Laurel
- Romero
- Cebolla
- Perejil
- Pimiento
- Tomate
- Pimentón
- Agua



INSTRUCCIONES:

Se cuecen las patatas con sal ,
hoja de laurel y troceadas (una
ramita de poleo),
cuando esten cocidas se cuelan.
Aparte se hace un sofrito de
cebolla, pimiento y tomate,
cuando este sofrito todo se echa
pimentón al tomate.
Luego se añade al sofrito las
patatas ya coladas, se machacan
las patatas con un tenedor y se
sirven más bien secas



EMPANADILLAS VEGETALES

INGREDIENTES:

- 3 Láminas de empanadilla
- 50 gr de tomate
- 50gr de berenjena
- 25 gr de queso rallado
- Orégano
- Sal
- Azúcar



INSTRUCCIONES:

Rallamos el tomate con u poco de sal y azúcar, lo cocemos con agua hasta que se consuma el agua y quede concentrado.

Añadimos las berenjenas cortadas en tiras muy finas y sofreimos unos 5 minutos.

Añadimos el orégano y el queso rallado ,mezclamos todo bien y dejamos enfriar.

Rellenamos las laminas de empanada cerramos y freimos



ENSALADA DE ARROZ Y BERROS

INGREDIENTES:

- 200 gr de arroz
- 50 gr de berros
- 50 gr de zanahoria rallada
- 1 huevo duro
- 30 gr de jerumen de trigo

VINAGRETA

- 1 Cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de
- Sal
- Pimienta

INSTRUCCIONES:

Cocer lo todo el arroz, los berros . colarlo y luego mezclar todos los ingredientes.



TABULÉ

INGREDIENTES:

- 2 VASOS DE CUSCUS
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 PEPINO
- 1 CEBOLLA
- PASAS DE CORINTO
- 3 LIMONES
- SAL
- ACEITE
- IGUAL CANTIDAD DE AGUA



INSTRUCCIONES:

**Picar todos los
ingredientes juntos
y dejar macerar una
noche**



ALIÑO DE ACEITUNAS VERDES RAJADAS

INGREDIENTES:

- AGUA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE
- 40 GR DE SAL POR CADA 1KG DE AGUA
- CASCARA DE NARANJA
- OREGANO
- 1 PIMIENTO VERDE



INSTRUCCIONES:

Se rajan las aceitunas y se ponen en agua en una cazuela en la que sobre espacio.

Se cambia el agua todos los días durante aproximadamente tres semanas o un mes.

Después se les quita el agua y se aliña.

se dejan dos o tres días y ya se pueden comer



COLIFLOR A LA VELOUTÉ

INGREDIENTES:

- 1 COLIFLOR
- PATATAS
- PANCETA
- AJO
- HARINA
- CALDO
- NUECES



INSTRUCCIONES:

Se cuece la coliflor con las patatas troceadas.

se fríe la panceta con el ajo y se rehoga con harina y el caldo, el resultado será la velouté, parecido a la bechamel.

Por último se añaden nueces picadas y se gratina en el horno.



ALIÑO PARA ACEITUNAS NEGRAS

INGREDIENTES:

- 500 GRS DE ACEITUNAS NEGRAS
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN
- 1 VASO DE ACEITE
- CEBOLLA
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE
- SAL

INSTRUCCIONES:

Se corta la cebolla en trozos grandes, se pone con las aceitunas en un recipiente de barro o cristal con los demás ingredientes.

Se macera 12 horas antes de comerlas.



MERMELADA DE MORAS

INGREDIENTES:

- 1 KG DE MORAS
- 1\2 KG DE AZÚCAR



INSTRUCCIONES:

**Se ponen en la
cacuela las moras y
el azúcar se deja
macerar 15 minutos.
Después, mejor
tamizar antes, se
pone a cocer hasta
que este echo.**



MERMELADA DE HIGOS

INGREDIENTES:

- 1 KG DE HIGO
- 1\2 KG DE AZÚCAR (O MENOS)

INSTRUCCIONES:

Se ponen los higos cortados por la mitad o en cuatro partes, según el tamaño a macerar con el azúcar durante 10 horas. después se cuecen durante 30 minutos o un poco más si se necesita.
Se deja enfriar y luego semete en botes.



MERLUZA A LA GALLEGA

INGREDIENTES:

- 2 RODAJAS DE MERLUZA
- 2 PATATAS
- 1 DIENTE DE AJO
- PIMENTÓN
- VINGRE

INSTRUCCIONES:

Cocer las patatas en rodajas gruesas (un dedo)

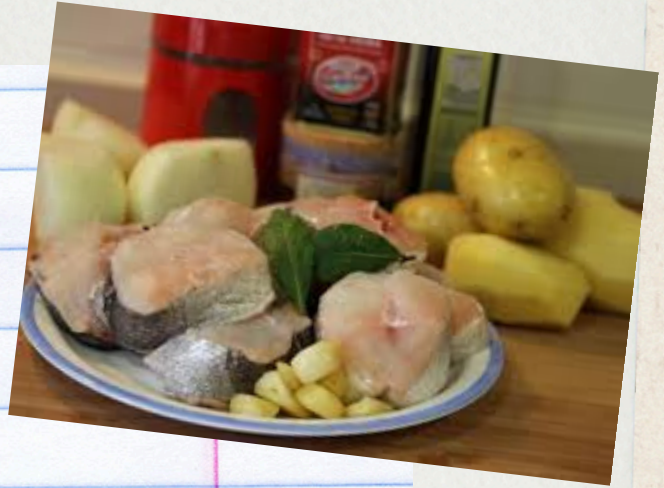
Cuando falta 5 minutos para que estén se añaden las rodajas de merluza y se guarda caldo de la cocción.

Se cuele el caldo y se las enjuaga con agua fría para que no se deshagan.

Se pone aceite a calentar, se cortan los ajos en láminas y se ponen a freír.

Cuando estén dorados se pone las patatas, el pimentón, el vinagre y un poco del caldo de cocer y se le da un hervor.

Se coloca las patatas y el pescado en una bandeja y se hecha por encima la salsa gallega.



GARBANZOS CON SARDINAS

INGREDIENTES:

- GARBANZOS EN BOTE
- 1 PIMIENTO VERDE
- CEBOLLA
- 1 LATA DE SARDINAS EN ACEITE, ESCABECHE O AL GUSTO



INSTRUCCIONES:

Se refrie los pimientos y la cebolla.
Se rehoga todo con los garbanzos y
despues se añade las sardinas enteras
encima adornando lo.



PECHUGAS DE POLLO AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 PECHUGA DE POLLO ECHA FILETES
- CEBOLLA
- TOMATE
- TRANCHETES
- ACEITUNAS NEGRAS



INSTRUCCIONES:

Se pone aceite en una bandeja de horno, se echa una capa de cebolla picada y otra de tomate en rodajas.

Luego se pone los filetes de pollo ya sazonados.

Encima de cada pechuga se ponen un tranchete y unas aceitunas negras portadas en rodajas.

Cuando este todo se pone la bandeja en horno 15 minutos.



JABON CASERO

INGREDIENTES:

- 4 KG DE SOSA
- 4 LITROS DE AGUA
- 1 LITRO DE LIMÓN O INFUSIÓN
- 5 LITROS DE ACEITE USADO

OTRA FÓRMULA:

- 12 CUCHARADAS DE POLVOS
- 12 CUCHARADAS DE HARINA



INSTRUCCIONES:

La noche antes se pone la sosa y el agua poco a poco.

Al día siguiente el aceite como para hacer mayonesa poco a poco mientras se va moviendo y cuando esté ligado se deja reposar un poco y se vuelve a remover.

Cuando este bien mezclado y no veamos agua por en cima se echa en los moldes.

Al tercer día si esta seco se puede cortar si no lo hemos echado en moldes y se dejan seguir secando.



BERENJENA ASADA

INGREDIENTES:

- BERENGENAS
- SALSA DE TOMATE
- CHAMPIÑONES

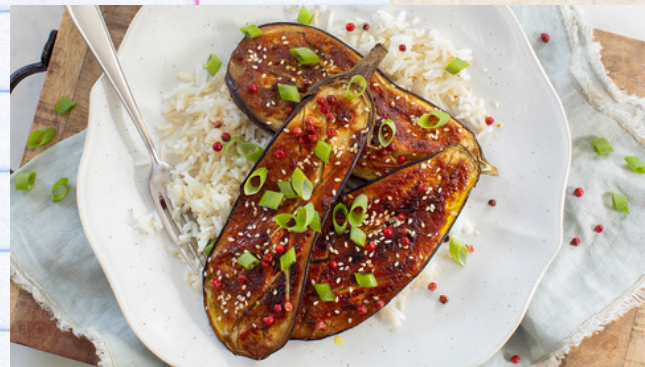


INSTRUCCIONES:

Se cogen las berengenas pequeñas, se cortan a lamitad y se hace unos cortes y se las pone un poco desal.

Se mete en una bandeja y se meten en el horno hasta que se hagan.

Una vez asadas se le echa por encima una salsa de tomate y unos champiñones en rodajas y se les mete otra vez en el horno unos 15 minutos



TÉ CHAI

INGREDIENTES:

- CLAVO
- CARDAMOMO
- CANELA EN RAMA
- GENGIBRE
- AZUCAR MORENO
- TÉ NEGRO
- LECHE DE SOJA



INSTRUCCIONES:

En un cazo de pone $\frac{2}{3}$ de aguay $\frac{1}{3}$ de leche de soja.

Se pone todos los ingredientes menos el té y el resto de la leche a fuego lento hasta que esté a punto de hervir.

Antes de que hierva se echa el té negro y antes de que vuelva a hervir se añade más leche.

Se deja para que la leche se caliente y se apaga , se cuele y ya esta listo para tomar.



GUISANTES CON JAMÓN Y CEBOLLA

INGREDIENTES:

- **GUISANTES**
- **CEBOLLA**
- **JAMÓN**



INSTRUCCIONES:

En una cazuela se echa aceite y cuando este caliente se echa la cebolla picada muy pequeña, cuando este dorada se echa el jamón y los guisantes y se cocina hasta que se haga.



CARNE A LA MARROQUÍ

INGREDIENTES:

- CARNE
- ACEITE
- CEBOLLA
- SALPIMIENTA
- AZAFRÁN
- LIMÓN
- ACEITUNAS
- CIRUELAS PASAS
- ALMENDRAS FINAS
- FRUTA (MELOCOTÓN)

INSTRUCCIONES:

Se frien en una cazuela con aceite y sal la carne hasta que se dore, se añade la cebolla y lo bolvemos a sofreir.

Cuando este sofrito se añade 3 vasos de agua, pimienta y el azafrán.

Cocerlo todo durante una hora y 15 minutos antes se añade el limón, las ciruelas pasas, las almendras y la fruta y se deja que termine que se cueza.



SALSA AGRIA (MEXICANA)

INGREDIENTES:

- 1 YOGUR O MAYONESA
- 1 CUCHARILLA DEVINAGRE
- CUCHARILLA DE ZUMO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADA DE SAL



INSTRUCCIONES:

Se mezcla todos los ingredientes, se mueve todo bien para que se ligue todo los sabores



SALSA AGRIA (RUSA)

INGREDIENTES:

- 1 YOGUR
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA
- CUCHARADA DE ENELDO
- CUCHARRILA DE VODKA



INSTRUCCIONES:

Se mezcla todos los ingredientes, se mueve todo bien para que se ligue todo los sabores



SALSA AGRIA

INGREDIENTES:

- NATA
- ZUMO DE ½ LIMÓN
- 50 GR DE CEBOLLA
- SAL
- PIMIENTA



INSTRUCCIONES:

Se mezcla todos los ingredientes, se mueve todo bien para que se ligue todo los sabores



DULCE DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

- 1 KL DE MEMBRILLOS
- $\frac{3}{4}$ DE AZUCAR
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE AGUA



INSTRUCCIONES:

Se limpian los membrillos con un paño limpio hasta quitarles la pelusa y queden brillantes.

Se cortan y limpian de semillas y durezas, se pican en rodajas panaderas, se enjuagan y se pone en una olla con el azúcar y el agua.

Se remueve hasta que se deshaga el azúcar, y se bate todo bien.

luego se pone la tapadera y la válvula y cuando empiece a girar se deja 12 minutos y se apaga, se deja enfriar hasta que salga todo el vapor.

se mone en recipientes y ya se puede comer una vez frío.



GALLETAS DE NAVIDAD (PASTAS DE MAZOS)

INGREDIENTES:

- 300GR DE ALMENDRAS PICADAS
- 3 YEMAS DE HUEVOS
- 300 GR DE AZUCAR
- 300 GR DE HARINA

INSTRUCCIONES:

Se mezcla la harina con el azucar y luego se bate bien las yemas de los huevos y se mezcla con la harina y se amasabien todo.

Se extiende la masa encima de la mesa con un rodillo y se hacelos cortes de la forma que queramos de las galletas.

Se pone las galletas en la bandeja del horno y se pone una almendra encima de adorno.

Y se hornean 20minutos a 180°.



SOPA DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES:

- CEBOLLA
- AJO
- SAL
- ESPARRAGOS
- JAMON
- PIMENTÓN
- CALDO
- PAN MIGADO
- 1 HUEVO



INSTRUCCIONES:

Freir la cebolla, el ajo y los espárragos.
A continuación añadimos el jamon, y
cuando se fria añadimos el agua, el
huevo y la sal.
luego añadimos el pimentón y el caldo.
Cuando empieza a hervir añadimos el
pan.



PIMIENTOS EN VINAGRE

INGREDIENTES:

- PIMIENTOS
- SAL
- VINAGRE



INSTRUCCIONES:

Se limpian los pimientos, se les quita las semillas y se cortan por la mitad. Se meten en los botes y se rellenan de vinagre con una cucharada de sal.



Ni mata ni engorda



TOMATES SECOS

INGREDIENTES:

- TOMATES
- SAL GORDA



INSTRUCCIONES:

Se rejan los tomates por la mitad, se les pone sal en la parte cortada, tapando lo todo con la sal.

Se pone en una rejilla al sol.

Se tapan con papel por la noche.

Cuando esten secos se meten en un bote.



MANZANAS EN MERMELADA

INGREDIENTES:

- 1,5 KG DE MANZANAS
- 500GR DE AZUCAR
- ZUMO DE UN LIMÓN
- 1 RAMA O CUCHARADA DE CANELA



INSTRUCCIONES:

Se cortan las manzanas y se cuecen 10 minutos con el zumo del limón .
Luego se añade el azúcar y la canela y se cuece como una hora,
Cuando es te frío se mete en tarros.

