

---

# LES NOSTRES RECEPTES

---

Llibre de receptes per dones



ABRIL 2022  
CFA Concepció Arenal



## RECEPTES QUE TROBARÁS:

<b>CARNES</b>	4
PASTEL DE YUCA Y CARNE CON UNA CAPA DE QUESO FUNDIDO	5
FAJITAS DE POLLO	6
KHINKALI	7
POLLO CON MANZANA	9
POLLO A LA NARANJA	10
EMPANADILLAS CHINAS (JIAO ZI)	11
COSTILLAS DE CORDERO CON MIEL Y HIERBAS	14
ESCABECHE DE POLLO	16
CIVET DE CIERVO	18
FRICANDÓ DE TERNERA	20
<b>ENSALADAS Y LEGUMBRES</b>	22
SOMTAM (ENSALADA DE PAPAYA)	23
PATATAS GRATINADOS DEL HORNO	25
HABAS A LA CATALANA	27
FRIJOLES ANTIOQUEÑOS	28
<b>PESCADOS Y MARISCO</b>	31
FIDEUÀ (RECETA VALENCIANA)	32
ESPAGUETIS CON BECHAMEL Y PALITOS DE CANGREJO	34
MAR Y MONTAÑA	36
CALAMARES RELLENOS DE CARNE Y MARISCO EN SALSA	37
<b>POSTRES</b>	39
TORRIJAS	40
HABICHUELA CON DULCE	41
LECHE FRITA	43
PASTEL DE QUESO	45
GALLETAS CON LECHE CONDENSADA Y LIMÓN	46
ARROZ CON LECHE	48
UNAS HABICHUELAS CON DULCES	49
PAVÉ	50



---

# CARNES

---

---

# PASTEL DE YUCA Y CARNE CON UNA CAPA DE QUESO FUNDIDO

---

Por Amaya.

7 raciones

## Ingredientes

- 6 Yuca
- 1kCarne de ternera o chivo
- Queso Emmenthal 450Gr
- Sal ,pimienta, orégano, mantequilla
- o margarina



## Preparación

1. Pelar y cortar en trozos pequeños la yuca
2. sazonar la carne con orégano natural pimienta y sal.
3. Machacar y agredirle mantequilla a la yuca y seguir hasta que quede con la textura de un puré de patatas.
4. Coger una Fuente metálica o de cristal resistente a la temperatura del horno
5. Embadurnar de mantequilla o margarina la fuente ,
6. Verter en la fuente la carne una vez salteada y sellada
7. Luego verter encima el puré de yuca con mantequilla
8. Y por último echarle por encima el queso bien rallado para que quede homogéneo
9. Introducir la bandeja en el horno y dejar esperar unos 30a min. A160 grados.
10. Bañamos las torrijas en el caramelo y espolvoreamos azúcar y canela, dejamos reposar.

---

# FAJITAS DE POLLO

---

Para cuatro raciones

## Ingredientes

- 1 kg de pechuga de pollo
- 3 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas
- Salsa roja la costeña picante
- Rotillinas o fajitas. Marca “La Mara”.



## Preparación

1. Se asa el pollo al horno con poco aceite y perejil, un tiempo de 45 minutos a 180°.
2. Se pican tipo juliana la cebolla, los pimientos verdes y los pimientos rojos.
3. En una salten se fríe los pimientos verdes y rojos con la cebolla y se dejan que pochen 15 minutos.
4. Se le hecha la salsa roja, sofreímos 10 minutos, para que deje el sabor.
5. Cuando este el sofrito hecho. Mezclo el pollo con las verduras y la salsa roja.
6. En una salten se pasa las fajitas para dorarlas, después se pasan por el fuego 15 minutos para que se tuesten.
7. Listas para comer.

---

# KHINKALI

---

*Es un famoso plató georgiano, (Qartuli khinkali). Este plató es típico de la zona ESTE de Georgia.*

## Ingredientes:

### MASA:

- 1 kg- harina de trigo
- 450 ml- agua muy fría
- 30 gr- sal fina.

### PARA CARNE PICADA:

- 1 kg-carne de cordero.
- 300gr-cebolla tamaño normal.
- 60-70gr cilandro.
- 1 cucharita molino.
- ½ cucharita pimienta negra.
- Pimienta picante con gusto.
- 2 - cucharitas sal.
- 350 ml-agua.

## Preparación

1. Primero preparamos la masa, cogemos harina, agua fría y poquita sal.
2. Masa se prepara con mano 30-40 minutos aproximadamente.
3. Cuando terminamos amasar guardamos en la nevara mientras que preparamos carne picada...
4. Ahora bien... Cogemos carne picada, ponemos en un bol. Picamos todo ingredientes y pasaremos en un batidora, todo el batido echamos en carne picada, añadimos



- especies, sal un medio vaso de agua y mezclamos bien con mano. Sacamos la masa preparada de la nevera ,
5. cortamos las bolas de masa 30-35 gramos, y aplanamos bien , cogemos una cuchara carne picada y ponemos sobre masa aplanada, cerramos la masa con mucho delicadez , tenemos hacer 13 arugas para acabar enceramamiento de masa...
  6. Luego ponemos en una olla grande con agua hirviendo, echamos una cucharita sal en el agua hirviendo y echamos como 20 bolitas preparadas en agua, mover con una rasera grande que sea de madera, más o menos 8-10 minutos,
  7. sacamos en una bandeja o plato grande y echamos enzima pimienta negra molida , tiene que ser picante,
  8. comemos caliente... Bon provecho.

---

# POLLO CON MANZANA

---

## Ingredientes

- 16 trozos de contra muslo de pollo
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas grandes
- 8 manzanas Golden grandes
- Azúcar
- Sal
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- 1 vasito de coñac
- Medio vaso de agua



## Preparación

1. Se pone la cazuela en el fuego con medio vasito de aceite, cuando el aceite este caliente se pone el pollo con sal y se fríe hasta que este Dorado.
2. Cuando ya esté listo se aparta del fuego y pondremos las 2 cebollas rayadas y el pimiento a trocitos pequeños, una vez dorada la cebolla se añadirá el pollo y se apartara del fuego.
3. En una sartén grande ,se ponen las manzanas peladas y troceadas ,en cuatro trozos cada una, se le añade una cucharadita de mantequilla y 3 sobres de azúcar ,se pone la sartén a fuego lento sin parar de mover para que no se peguen las manzanas
4. Una vez doradas las manzanas se añaden a la cazuela con el pollo, el vasito de coñac, medio vaso de agua y sal al gusto, removiéndolo todo bien hasta que quede un poco de salsa en la cazuela, y ya lo tenemos listo para comer.

---

# POLLO A LA NARANJA

---

## Ingredientes

- Un pollo a cuartos
- 2 naranjas
- Una cebolla
- 2 dientes de ajo
- Un vaso de Brandy



## Preparación

1. Sofreír el pollo,
2. Mientras se sofríe cortamos la cebolla a juliana,
3. una vez este el pollo Dorado lo retiramos y sofreímos la cebolla a fuego lento hasta dorarla
4. Echamos los dientes de ajo cortados pequeños,
5. De mientras cogemos una naranja y hacemos zumo y reservamos y con la otra naranja la hacemos en rodajas y lo mezclamos con la cebolla.
6. Ponemos el pollo y echamos el brandy y el zumo y lo dejamos reducir un poco.
7. Una vez reducido echamos un vaso de agua y dejamos hacer una hora a fuego suave y lo acompañamos con patatas fritas o Arroz hervido.



---

# EMPANADILLAS CHINAS (JIAO ZI)

---

Para 4 personas

Por Chen.

¡Hola! Amigos hoy vamos a preparar unos “Empanadillas” calentitos para frío espero que os guste.



## Ingredientes

- 50g col china picado (se puede utilizar col normal o repollo)
- 15g cebolleta picado
- 1g jengibre picado
- 3setas (shitake) picado
- 150g cerdo picado
- 150g gambes picado
- 28hojas pasta para empanadillas
- 3c.da salsa de soja ligera
- 2c.da salsa de ostras
- 1c.da aceite de sésamo
- 1c.dita maicena
- 1c.dita sal
- 1c.dita azúcar
- 1c.dita vino de arroz china
- 28 unidades Pasta para “Dumplings”



## Preparación

1. Empezamos con el relleno, cortamos todos los ingredientes en tamaño pequeño y lo dejamos a un lado para ser utilizados poco a poco.
2. Cogemos un bol ponemos el cerdo picado y los langostinos, añadimos salsa de soja ligera, salsa de ostras, un chorrito de aceite de sésamo, maicena, sal, azúcar, un poco de pimienta blanca y opcionalmente un chorrito de vino de arroz chino, que se pueda substituir por vino de Jerez seco.
3. Después de añadir todos los condimentos, lo mezclamos haciendo un movimiento circular hasta conseguir una textura pegajosa.



4. En el mismo bol agregamos la col china, cebolleta, shitake, jengibre y volvemos a remover hasta conseguir de nuevo la textura pegajosa.
5. Lo tapamos y dejamos en la nevera durante al menos 1 hora.
6. Para hacer las empanadillas, necesitaremos la pasta para “Dumplings”, podéis hacerlas de forma casera.
7. Cogemos la pasta ponemos el relleno en el centro, usamos un poco de agua en los bordes, juntamos los dos extremos y hacemos tres pliegues por cada lado.
8. Reservamos y preparamos la salsa.

#### Salsa clásica:

1. 2 cucharadas Salsa de soja ligera
2. 1 cucharada Vinagre negro chino
3. Un chorrito de aceite de sésamo
4. En un bol ponemos los ingredientes citados arriba y mezclamos.



5. Volvemos a nuestra empanadilla.
6. En agua hirviendo cocinamos nuestros “Dumplings”.
7. Para evitar que se peguen, añadimos en el agua un poco de aceite de Sésamo
8. Cuando empecé a hervir, agregamos agua fría, repetimos el proceso un par de veces y los sacamos.
9. Y nuestras empanadillas calientitas ya están listas para servir y disfrutar, acompañado con nuestra salsa.

---

# COSTILLAS DE CORDERO CON MIEL Y HIERBAS

---

(Para 4 personas)

Por Lis



## Ingredientes

- 4 Costillas de Cordero (0 2 cuando tienes 1 o 2 entradas)
- 3 cucharas de miel
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 cucharadita o 3 a 4 ramitas de hierbas frescas:
- Tomillo - Mejorana - Romero - pimienta y sal al gusto
- Aceite de Olivas
- Medio vaso de vino tinto (el resto puedes servir con las costillas)

## Preparación

1. Mezcla la miel con el ajo picado, el tomillo, la mejorana y el romero.
2. Use un cepillo (silicona) y engrase la carne por todos lados. No te olvides de los huesos.
3. Precalentar el horno a 160 grados
4. Dorar la carne por todos lados en una sartén con un poco de aceite
5. Pon el vino tinto y un poco de aceite en un plato para el horno
6. Asegúrese de que todos los lados y el fondo del plato estén engrasados
7. Cuando la carne tiene color a todos lados, ponlo en el plato para el horno
8. Pon el plato en el horno durante 10 minutos.



9. Después de 10 minutos, retire la carne del horno y envuelva los huesos con papel de aluminio y frote nuevamente con la miel y las hierbas.
10. Baja la temperatura del horno a 150 grados y pon el plato otra vez en el horno durante 10/15 minutos,
11. Si tienes un termómetro para horno, ten en cuenta lo siguiente: para tener el carne bien rosada la temperatura debería ser entre 55 y 60 grados en el centro
12. envolver la carne en papel aluminio y dejar reposar por 10 minutos
13. Servir este plato con tartaletas de patatas

Bon appetit



---

# ESCABECHE DE POLLO

---

(Para 5 personas)

Por Gloria

## Ingredientes

- 5 encuentro de pierna de pollo deshuesados.
- -700 gr de cebolla roja.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 2 ajís amarillo entero.
- 3 cucharada de ají panca o especial.
- 1 cucharada de ajos molidos.
- ½ taza de vinagre tinto
- 1 pizca de cominos
- ¼ de cucharadita de pimienta.
- ½ cucharadita de orégano.
- Sal al gusto.
- Aceite Vegetal.
- Camote amarillo sancochado.
- -Para decorar usaremos lechuga verdes.
  - Huevos duros.
  - Aceitunas negras.



## Preparación

1. Comenzamos con sancochar los camotes amarillo, los huevos.
2. Ponemos al fuego una olla mediana con poca agua para sancochar los pollos. con poca sal y dejamos hervir 35 min

3. Mientras se va sancochando los camotes y el pollo. Picamos la cebolla en julianas gruesas.
4. picamos el ají en tiras en julianas, sacamos las venas para que no pique mucho.
5. ponemos aceite en una sartén grande, luego ponemos el ajos a fuego bajo dejamos freír lentamente, para que no se quememe.
6. luego ponemos el ají amarillo molido y freímos a fuego lento.
7. luego agregamos el ají panca, doramos bien los ajíes, todo a fuego lento.
8. Luego agregamos el ají amarillo en tiras, una vez cocida los ajíes,
9. ponemos la cebolla hasta que se cocine, luego echamos la sal, el orégano molido, el comino, y dejamos que se cocine un poco a fuego lento agregamos el caldo el pollo, con la que cocinamos anteriormente las piernas de pollo. Para que salga jugosito y le dé un sabor exquisito, dejamos cocinar hasta que llegue a un punto de cocido y escabeche está listo.
10. una vez cocido todo agregamos la sazón a las piernas de pollos, dejamos reposar una media horas para que tenga un sabor agradables las piernas, 11-luego lo decoramos el plato con lechuga verde, le ponemos los camotes, agregamos las piernas de pollo, ponemos los huevos duros por la mitad, y al final las aceitunas negras.
11. Y listo, lo podemos acompañar con un poco de arroz blanco

---

# CIVET DE CIERVO

---

Por Punki

## Ingredientes para 4 pax.

- 300gr patata
- 450gr carne de ciervo
- 100gr zanahorias
- Una cabeza de ajo
- 100gr de setas de temporada (trompeta negra y robellones)
- Una onza de chocolate negro
- 2l vino tinto
- 150gr Cebolla
- 100gr Tomate
- 4 ramitas de romero
- 3 clavos
- Cilantro
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva (para el sofrito)



## Preparación

1. Ponemos 24hrs mínimo la carne a macerar junto con el vino, el cilantro y el romero.
2. Pelamos las patatas, zanahorias y las cortamos junto a la cebolla y el tomate en *minepoi* (cuadrados muy pequeños)
3. Separamos y pelamos la mitad de la cabeza de ajos, reservamos la otra mitad.
4. Calentamos una olla alta con aceite y cuando este está bien caliente ponemos la cebolla, cuando esta se dora un poco añadimos los ajos enteros previamente pelados y después añadimos el tomate y sofreímos bien.

5. Retiramos la carne del vino y dejamos reposar 40 min, después la añadimos al sofrito y marcamos bien.
6. Mellamos los ajos que nos quedan (chafar con el cuchillo)
7. Limpiamos y cortamos las setas
8. Añadimos 5l de agua, añadimos la zanahoria el reto de la cabeza de ajos mellados (con piel), los 3 clavos, las ramitas de romero y las setas. (poner a fuego medio 3hr removiendo cada 15 min
9. Bajar a fuego bajo y añadir el chocolate de 6hrs a 8hrs min. Removiendo cada 35 min.
10. Bajar el fuego a muy bajo 4hrs más removiendo cada media hora 40 min
11. Poner en un cazo a parte las patatas con agua, hervir y añadir a la hora de servir
12. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

---

# FRICANDÓ DE TERNERA

---

Por Bea

## Ingredientes (para 4 pax)

- 500gr ternera
- 250gr patata
- 3 o 4 zanahorias
- 50g Setas de temporada
- 4 tomates medianos
- 1L Caldo de carne
- Harina
- Pimienta y sal
- *Bouquet garnie* (atadillo de especias)
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva



## Preparación

1. Pasamos la harina con un toque de sal y pimienta por un tamiz.
2. Cortamos en dados medianos la ternera y la pasamos por la harina tamizada y reservamos.
3. Pelamos las zanahorias y las patatas, después cortamos los tomates, las setas, zanahorias y patata en dados; reservamos estas dos últimas en agua con sal para que no se oxiden.
4. Ponemos un poco de aceite de oliva en una sartén bien caliente y MARCAMOS la carne (es muy importante que esta solo sea marcada para que suelte sus jugos sin llegar a cocinarse) retiramos y reservamos.
5. Ponemos en la misma sartén a fuego medio los tomates y las zanahorias (20 min) rehogamos con el vino y cuando el alcohol esta evaporado añadimos de nuevo la carne

previamente reservada. Y ponemos el litro de caldo, el bouquet garnie y bajamos el fuego a bajo cocemos durante (45 min).

6. Ponemos en un cazo a parte la patata a hervir (25min).
7. Añadimos las setas a la carne cuando falten 15 min para servir el plato.
8. Colamos las patatas las presentamos en el plato junto con la carne, servir bien caliente.
9. \*si la salsa no ha espesado poner media cucharada de maicena.

Bon appétit.

---

# ENSALADAS Y LEGUMBRES

---

---

## SOMTAM (ENSALADA DE PAPAYA)

---

Para 4 personas

Por Virintorn.

### Ingredientes

- 500 gramos de papaya verde en línea (bien limpia)
- Arroz glutinoso 1 kilo (cocido)
- Ajo 10 piezas o más.
- Azúcar 4 cucharas o mas
- Chili rojo fresco 3.
- Chili verde menos que 3.
- Chili rojo seco 3 o más pero menos que 10 por favor.  
Depende de nivel de picante que tu grupo gusta y puede estar paciencia.
- Sal 2 cucharas
- Tomates 5 o más
- Zanahoria 150 gramos o más. Pero menos que 250 gramos
- Salsa de pescado 3-5 cucharas
- Gambas secas 100 gramos o más
- Limón 1 o más hasta 3.



### Preparación

1. Mezclar todas cosas en un bol, añadiéndolas de una en una. Dejando la papaya y la zanahoria para el final.
2. Probar nivel de picante a veces mientras estas cocinando.
3. Comer con verduras frescas y limpia.  
También con arroz glutinoso. Hacer arroz en bolas para comer con salsa.
4. Pollo horneado con piel frita seca dura de



- pollo son maravillosos para acompañar esa receta.
5. Es posible poner cangrejos como en ensalada.

¡¡¡Que Disfrutes!!!

---

# PATATAS GRATINADOS DEL HORNO

---

Esta receta es fácil de hacer en lo puedes preparar en adelante y simplemente recalentarle 15 minutos antes de comer.

## Ingredientes

- 4 medio-grande patata (1 por persona)
- 2 dientes de ajo
- 250 ml de nata (+/- 33% de grasa)
- 150 gr. de queso Gruyera o similar
- 1 poquito de mantequilla
- 1 ¼ de una nuez moscada
- Sal y pimienta



## Preparación

1. Pon la nata y el ajo en un sartén y añade el sal, pimienta y el ¼ nuez moscada.
2. Pelar las patatas y reservarlas en agua fría.
3. Antes de cortar la patata en rodajas de unos 2 mm de grosor con una mandolina, asegúrate de que estén completamente secas.
4. Pon las patatas en la nata y déjalas cocer a temperatura media
5. Durante eso, prepara el sartén del horno con la mantequilla.
6. Asegúrese de que todos los lados y la parte inferior estén bien lubricados
7. Pruebe la nata ahora y agregue un poco de sal, pimienta o nuez moscada si es necesario.
8. Transfiera las papas a la sartén del horno, sin demasiada nata.

9. Ahora pon la nata sobre todo las papas y espolvorear el queso gruyere por todas las papas.
10. Pon el sartén en el horno y deja lo durante 30 minutos a 180 grados.
11. Controlar las papas para saber si son bien hecho ya, si no pon el horno a 160 grados y deja lo unos 15 minutos más.

---

# HABAS A LA CATALANA

---

Este es un plato muy catalán y súper delicioso.

Por I.B.

## Ingredientes

- 1500 gr de habas
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 3 tiras de panceta
- 3 tiras de bacón
- media butifarra blanca o negra
- medio vaso de vino blanco
- sal, pimentón dulce y picante



## Preparación

1. Se pone a calentar el agua y luego se echan las habas
2. Picamos las cebollas en cuadritos
3. Picamos la panceta, el bacon y la botifarra
4. En una sartén echamos: la cebolla ,el ajo el laurel ,la panceta, la butifarra  
la sal el pimiento dulce y picante.  
Luego se sofríe y cuando este doradito se le echa a las habas.
5. Una vez que las habas esten cocidas se las escurren bien el agua, se las echa todo el sofrito y se revuelven y aquí le echamos el vino y ya quedan listas para comer.

---

# FRIJOLES ANTIOQUEÑOS

---

PLATO TIPICO DE COLOMBIA DE LA CIUDAD MEDELLIN

Por Ivónn

## Ingredientes

- 1 libra de frijol verde o cargamanto rojo
- 1 ramita de cebolla en rama
- 1 zanahoria
- 1 plátano verde
- 1 plátano maduro
- 2 tomates medianos
- 2 dientes de ajos
- sal, comino y color al gusto
- 2 chorizos
- 1 aguacate
- 1 cebolla redonda
- 1 ramita de cilantro
- 1 libra de tocino



## Preparación:

1. En una olla convencional echamos los frijoles
2. pelamos la zanahoria y cortamos la cebolla redonda en dos, pelamos el plátano y lo picamos en cuadritos luego le echamos el agua a tres cuartos le echamos sal y color al gusto.
3. Esto lo dejamos cocinar media hora.
4. mientras tanto en un sartén agregamos el tocino sin aceite sin sal lo ponemos a fuego medio lento y el solo va soltando su propia grasa.

5. mientras los frijoles y el tocino se va cocinando, vamos haciendo un guiso
6. Cogemos la cebolla en rama y la picamos que nos quede bien finitas, cogemos los tomates y los picamos en cuadritos ahora cogemos los ajos y los trituramos.
7. Cogemos los chorizos y los picamos en rodajas.
8. En un sartén con aceite echamos todo el picado para hacer un guiso, esto lo ponemos hacer a fuego lento, cuando ya esté listo lo dejamos tapado hasta que se cocinen los frijoles.
9. El siguiente paso es coger el plátano maduro pelarlo y lo hacemos en cuadritos.
10. Lo ponemos en un sartén con un poquito de aceite y los freímos. Cuando estén doraditos los sacamos. Cuando el tocino ya este doradito lo ponemos en un plato y le echamos un poquito de sal.
11. El otro paso consiste en calar los frijoles ¿Qué es eso de calar los frijoles?
12. Bueno les voy a contar, vamos a echar en la licuadora la zanahoria que habíamos puesto a cocinar
13. También cogemos la cebolla con un poquito de caldo de los frijoles con plátano
14. Esto se licua y queda como una cremita súper espesa. Esta la agregamos muy bien, revolvemos y dejamos que se cocine con la olla convencional destapada.
15. En fuego alto durante más o menos cinco minutos más aquí que vamos a agregar el guiso que ya teníamos reservado con los chorizos.
16. En este momento pues podemos probar para verificar que esté muy bien de sal.
17. Bueno llegamos al momento final donde vamos a servir estos deliciosos frijoles
18. Lo decoramos con el cilantro, le agregamos el tocino y los maduritos

19. Cogemos el aguacate lo partimos en dos y lo pico en cuadritos y se lo echamos a nuestro plato cuando ya está servido.



**I B M**

---

# PESCADOS Y MARISCO

---

---

# FIDEUÀ (RECETA VALENCIANA)

---

(Receta valenciana)

Por Carmen

## Ingredientes (Para cuatro personas)

- ½ Kg de fideos medianos (nº 4)
- 1 cebolla mediana
- ½ Kg de tomates pelados
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- ½ Kg de sepia o calamar, troceado y limpio
- ½ Kg de mejillones
- 12 gambas
- 1 l. De caldo de pescado
- Aceite y sal



## Preparación

1. Hervir los mejillones al vapor (sin agua), durante cinco minutos o hasta que se abran. Reservar el caldo.
2. Paralelamente, sofreír en una sartén, con sal y cuatro cucharadas soperas de aceite, la cebolla troceada, junto con los dos dientes de ajo previamente picados, a fuego lento.(salar) Cuando comience a ablandarse, añadir el tomate cortado a trozos pequeños y dejarlo pochar.
3. Directamente en una paella para cuatro personas, saltear la sepia o calamar (salar) con tres cucharadas soperas de aceite a fuego medio hasta que este blanda. Añadir el sofrito de

cebolla y tomate. Incorporar los fideos y revolverlo todo. Añadir el jugo de los mejillones y el vino y cubrir con el caldo de pescado. Dejar hacer primero a fuego fuerte y después muy suave durante quince minutos.

4. Dejar reposar durante cinco minutos.

---

# ESPAGUETIS CON BECHAMEL Y PALITOS DE CANGREJO

---

4 Raciones

Por Inés

## Ingredientes

- 12 palitos de cangrejo
- Una cebolla grande
- 500gramos de espaguetis al gusto integrales o normales
- 2 Cucharadas soperas de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1pizca de pimienta negra
- 1rama de perejil
- 1pizca de nuez moscada
- Leche
- Queso rallado parmesano o al gusto
- 3 o 4 cucharadas de harina hasta que quede espesa la salsa



## Preparación

1. Empezaremos por la salsa bechamel
2. Rallamos la cebolla
3. En una sartén ponemos 2 cucharadas soperas de mantequilla y la ponemos a fuego lento
4. Una vez disuelta bien la mantequilla vamos añadiendo la harina en la sartén que se vaya mezclando con la mantequilla
5. Sin dejar de mover la mantequilla y la harina vamos añadiendo la leche hasta que la salsa vaya cogiendo su

- espesor y no queden grumos de la harina, lo removeremos con una cuchara de madera especial para cocinar
6. Una vez hecho esto sin dejar de remover vamos añadiendo la sal y la nuez moscada la salsa tiene que quedar ni muy espesa ni muy líquida por eso vamos añadiendo poco a poco la leche porque depende de la harina que pongas se espesa más o menos por eso son de 3 a 4 cucharadas de harina cuanta más cantidad de harina más leche habrá que poner poco a poco, ya tenemos la bechamel son unos 10 o 15 minutos a fuego lento
  7. Cogemos una olla y ponemos agua caliente y lo ponemos al fuego echamos al agua un poco de sal y unas gotas de aceite para que no se peguen los espaguetis o la pasta que pongas, una vez que arranque a hervir el agua echamos la pasta y son unos 7 o 10 minutos, en el paquete de la pasta pone el tiempo de cocción.
  8. Colamos la pasta i la ponemos en la sartén con la bechamel que hemos hecho
  9. Cortamos los palitos de cangrejo o bien en rodajas o en tiras eso al gusto y lo añadimos a la sartén con la pasta
  10. Rallamos los ajos y picamos el perejil en una tabla de madera o en una picadora eléctrica ,una vez hecho esto lo añadimos todo a la sartén
  11. Encendemos el fuego a fuego lento y como hemos añadido todos los ingredientes dejamos que se mezcle bien y por último añadimos la pizca de pimienta negra y volvemos a mover para que quede todo bien mezclado que queda un poco espeso echamos a los espaguetis otro poco de leche y al gusto
  12. Servimos los espaguetis en cada plato y ponemos el queso rallado a cada uno de ellos y al microondas hasta que el queso quede a gusto de cada una.

---

## MAR Y MONTAÑA

---

### Ingredientes

- 1 conejo troceado
- 2 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- ramitas de perejil
- 8 gambas rojas
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- una pizca de azafrán
- una pizca de pimentón picante
- 1 pastilla de avecren de carne
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de cerveza



### Preparación

1. Preparar cazuela de barro con aceite de oliva
2. Una vez caliente poner conejo troceado, las 2 cabezas de ajos una entera y la otra troceados, sal, pimienta, perejil, laurel, el azafrán y el pimentón.
3. Freírlo todo bien hasta que el conejo este doradito sacar la cabeza de ajos y el hígado del conejo,
4. Poner los ajos pelados, el hígado, el avecren, medio vaso de agua, y medio de Cerveza.
5. Triturarlo todo junto con la batidora y echarlo en la cazuela junto al conejo ya frito y doradito.
6. Ponerlo al fuego y dejar cocer unos 10 minutos.
7. Luego poner las 8 gambas rojas y dejar 5 minutos más hasta que se adsorba el agua, la cerveza y se quede la salsa espesa, dejar 20 minutos antes de servirlo.

SUGERENCIA: Acompañar con patatas caliu o verduras a la plancha.

---

# CALAMARES RELLENOS DE CARNE Y MARISCO EN SALSA

---

## Ingredientes para 4 personas

- 8 calamares
- 20 almejas
- 16 mejillones
- 3 sepia
- 1 rape a rodajas
- medio kilo de carne picada de ternera
- 4 tomate
- 2 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- perejil
- 2 hojas laurel
- 1 vaso aceite de oliva
- sal
- pimienta
- caldo de pescado
- medio vaso de vino blanco



## Preparación

1. limpiar calamares y separar las patas y las aletas
2. poner aceite en la cazuela de barro
3. sofreír las patas y aletas con la carne picada y sacar de la cazuela
4. sofreír cebolla ,ajos ,tomates, perejil y triturar una vez frito
5. añadir un poco de caldo de pescado y las patas y aletas
6. una vez todo mezclado y triturado rellenar los calamares
7. coserlos o poner palillos para que no se salga el relleno
8. una vez rellenos freír el rape y añadirlo a la salsa poner en la cazuela el relleno que sobro con el caldo de pescado, sal

,pimienta, el laurel y los calamares rellenos sofreírlo bien  
todo añadir la sepia ,los mejillones, cocer unos 8 o 10 minutos  
y añadir las almejas y las gambas

9. dejar cocer 5 minutos y retirar del fuego

10. dejar reposar 15 minutos y listo para servir...

---

# POSTRES

---

---

# TORRIJAS

---

Por Bea

## Ingredientes

- 500gr de pan duro
- 100ml Leche
- 300gr Azúcar
- 50gr Azúcar para espolvorear
- Canela en polvo
- 2 huevos M
- Aceite (para freír)



## Preparación

1. Ponemos en un plato hondo la leche junto con un poco de canela y azúcar, las dejamos remojar durante unos minutos para que se pongan blandas.
2. Cascamos los huevos le añadimos una pizca de azúcar y batimos bien, remojaamos las rebanadas de pan en él y mientras tanto ponemos a calentar una sartén con aceite para posteriormente cuando este esté caliente freírlas, ponerlas en papel absorbente para quitar el exceso de aceite.
3. Ponemos otro cazo a fuego fuerte con el azúcar y un vaso de agua, cuando este esté disuelto bajamos el fuego a medio hasta que se convierta en caramelo, cuando tenemos el color característico del caramelo lo volvemos a bajar a bajo hasta que la textura se vuelve más espesa y volvemos a ponerlo en medio para que el caramelo no se quede duro al refrigerarse, este proceso dura unos 10/15 min aprox.

---

# HABICHUELA CON DULCE

---

Receta típica de República Dominicana

Por Yaina

## Ingredientes

- 1litro de Leche desnatada
- 2leche condensada
- 150gramos de pasa
- Habichuela roja
- Canela rama
- Clavo dulce
- Azúcar al gusto
- Una pisca de sal
- Un chorrito de vainilla
- Galleta María en trozo pequeño opcional
- 500 gramos mantequilla
- Una lata de leche de coco



## Preparación

1. Se hierva la habichuela hasta que esté bien blanda con lo clavo dulce,
2. Se pone en una olla grande la leche desnatada y la de coco con la canela, sal, vainilla, mantequilla
3. se le saca lo clavo dulce ala habichuela y con la misma agua se licua
4. cuando la leche este hirviendo se le agrega la habichuela licuada y lo demás ingrediente meno la pasa y las galleta

5. se deja hervir por 30 o 45 minutos a fuego lento hasta que tenga una consistencia un poco espesa, luego se sirve en un bol con pasa y galleta maría a su gusto.

---

# LECHE FRITA

---

Por Bea

## Ingredientes

- 1 litro de leche
- 120 g de azúcar
- 120 g de maicena
- 1 piel de limón
- 1 piel de naranja
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ramita de canela



## *Para el rebozado:*

- 3 huevos
- 50 g de harina
- Aceite para freír
- Azúcar para rebozar

## Preparación

1. Con la ayuda de un pelador cortamos la piel de una naranja y la de un limón.
2. Reservamos un vaso de leche aprox. Y ponemos el resto de leche en un cazo, añadimos las pieles de limón, la de naranja, la ramita de canela, el azúcar y lo llevamos al fuego.
3. Cuando la leche empieza a hervir se baja el fuego y se deja 10 min. Para que la leche tome todos los sabores. Hay que dejarla que hierva muy despacito y pasados los 10 min. Puede retirarse del fuego
4. A la leche que hemos reservado vamos a añadir la maicena e incorporamos la vainilla también

5. Colamos la leche con la canela en un cazo a parte y añadimos la leche en la que hemos disuelto la maicena, una vez mezclada, se lleva al fuego para que espese.
6. Y lo calentamos sin dejar de remover, para obtener una textura mucho más cremosa, cuando se consiga esto se retira del fuego.
7. Vertimos el contenido en una bandeja de plástico y lo cubro con un film transparente de cocina.
8. Dejar enfriar primero a temperatura ambiente y después en la nevera como min. Toda la noche en la nevera.
9. Se cortan las porciones de leche ya cuajada con cuidado
10. Preparamos un plato con harina y otro con los huevos batidos
11. Se pasa por harina luego por huevo y se fríe con aceite bien caliente dorando bien por todas las caras.
12. Se retiran a un plato con papel absorbente se rebozan en azúcar, una vez rebozadas se ponen en una fuente para servir las.

---

# PASTEL DE QUESO

---

Para 8 raciones

Por Inés

## Ingredientes

- 2 yogures de limón
- 2 de queso filadelfia
- 6 huevos
- 14 cucharadas soperas de azúcar
- 6 cucharadas soperas de maicena
- Mantequilla para untar en el molde para el horno



## Preparación

1. Introducir en un bol todos los ingredientes mencionados
2. Batirlo todo con batidora o robot hasta que los ingredientes queden bien mezclados
3. Cogemos el molde y lo untamos bien de mantequilla y así evitaremos que se quede pegado
4. Ponemos la mezcla que hemos batido bien y lo ponemos en el molde
5. Encendemos el horno y lo ponemos a temperatura de 180°, una vez conseguida la temperatura metemos el molde en el horno y lo dejamos unos 45 minutos.
6. Lo pinchamos con un palito de madera y si sale limpio es que ya está hecho.
7. Lo sacamos del horno lo dejamos que se enfríe en el mármol tapado con un trapo y una vez que ya no esté tan caliente lo ponemos en la nevera.
8. Sugerencias se le puede poner mermelada al gusto del consumidor.

---

# GALLETAS CON LECHE CONDENSADA Y LIMÓN

---

## Ingredientes

- 2 Latas de Leche condensada de 395 gr = 790 gr.
- 125 ml de jugo de limón = 4 limones.
- 250 gr de galletas maria (vainilla) o las que necesites.
- 1 taza de Leche necesaria para remojar las galletas.
- 1 molde preferiblement de vidrio pirex y del modelo que prefieras.



## Preparación

1. En una licuadora o batidora echamos las 2 latas de Leche condensada de 395 gr=790 gr
2. Luego agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de limón 125 ml= 4 limones
3. la Leche condensada se licua con el jugo de limón hasta que nos de una crema bien, homogenea se debe batir bien para que no nos queden grumos
4. Nos debe quedar una crema bien espesa formidable.
5. Esta crema la hechamos en un molde preferiblement de vidrio pirex y del modelo que prefieras.
6. Luego ponemos 250 gr de galletas maria (vainilla) o las que necesites, le echamos una taza de Leche necesaria para remojar las galletas
7. Remojamos las galletas ligeramente y las ponemos en el molde una a una las vamos colocando, tenemos que cubrir todo el fondo del molde sin que nos quede espacio y asi hacemos una primera capa y le colocamos la primera capa de crema

8. Esta crema la esparcimos uniformemente que cubra toda la galleta luego se coloca la segunda capa de galletas y así sucesivamente hasta dejar una última capa de crema bien derecha por que es la capa de presentación
9. Luego lo llevamos a la nevera por lo menos 2 horas para que agarre consistencia la crema. Las galletas que nos sobrarón las trituramos para decorar por encima el postre y se le puede poner tres o cuatro galletas para decorar.



PARA CUATRO PERSONAS

---

## ARROZ CON LECHE

---

### Ingredientes:

- 6 puñados de arroz.
- 1 trozo de cascara de limón.
- 1l. de leche.
- 6 cucharadas de azúcar.
- 1 trozo de cascara de naranja.
- Canela en rama.



### Preparación

1. Se pone en una olla 2 vasos de agua, cuando empieza a hervir se le añade los 6 puñados de arroz.
2. Todo junto 20 minutos para hervir
3. Luego lo pongo en un recipiente
4. Por encima le pongo la canela en polvo
5. Lo dejo a enfriar
6. Si el arroz se queda en seco se le puede añadir un poco de leche
7. Listo para comer.

---

# UNAS HABICHUELAS CON DULCES

---

## Ingredientes para 12 personas

- 2 latas de leche evaporada
- 1 kilo de alubias rojas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 lata de leches condensada
- Medio kilo de azúcar
- 1 lata de Leche de coco
- Un poquito de sal
- 3 litro de Leche entera
- 5 ramas de canela.
- 10 granito de clavo dulce
- 1kilo de batata



## Preparación

1. Coger las alubias rojas y ponerla a hervir a fuego alto luego de estar blanda.
2. dejarla enfriar y luego coger una licuadora y licuar las alubias rojas con los 3 litro de leches.
3. pasa por el colador todo. luego de eso coger la batata y cortarla en trozo pequeño.
4. coger una olla de aluminio grueso y ponerlo en el fuego con un poquito de agua las canela y los clavos dulces.
5. luego cuando este hirviendo agregarles las alubias ya licuada.
6. agregarles los siguientes ingredientes: La leche de coco, la Leche condensada, la Leche evaporada, las batatas blancas, la mantequilla, la vainilla, la sal y el azúcar.
7. Dejarla hervir durante una hora cundo todo este espeso y en su punto apagar el fuego
8. Dejar reposar durante media hora
9. Y luego servir en un pozuelo o taza.

---

## PAVÉ

---

Pavê es un dulce brasileño de inspiración francesa y su nombre deriva de la palabra pavage, que significa pavimento, es decir, un conjunto de piedras y concreto que, a su vez, recuerda las deliciosas capas de crema y galletas o pedazos de pastel que forman el postre. Más específicamente, es una especie de pastel congelado.



### Ingredientes:

**¡EL SECRETO DEL PAVÉ MÁS ECONÓMICO Y DELICIOSO! SÚPER FÁCIL Y RÁPIDO.**

- ¼ taza de almidón de maíz (maicena)
- 1 caja de crema de leche de 200 gramos
- 1 caja de leche condensada 395 gramos
- 3 tazas de leche 630 ml
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Para montar el postre:

- 280 gramos de galletas María
- ½ taza de leche

Cobertura del postre:

- 180 gramos de chocolate semi amargo o el chocolate que quieras
- 1 caja de crema de leche 200 gramos

## Preparación

1. Para hacer nuestra receta, vamos a coger una olla mediana y le ponemos un cuarto de taza de maicena, una caja de crema de leche y empezamos a darle ese pequeño revuelo en la cacerola hasta que se disuelva la maicena, luego, le agregamos una caja de leche condensada y también tres tazas de leche (la misma que se usa para medir la maicena) y para terminar media cucharada de esencia de vainilla, movemos y llevamos al fuego alto hasta que se caliente y luego la ponemos a fuego lento para que se cocine y se convierta en una deliciosa crema.
2. Ahora nos toca enfriarlo. Cogemos un recipiente, ponemos agua y hielo y metemos la olla dentro de ese bol, seguimos removiendo hasta que esté completamente frío.
3. Ahora es el momento de montar tu plato, cogemos nuestra fuente (redonda o cuadrada, como más te guste) y ponemos la primera capa, no muy espesa, de nuestra crema. Tomamos la galleta María, mojamos cada una en leche y hacemos una camada de galletas, luego ponemos otra capa de crema y otra capa de galletas y seguimos con este procedimiento hasta terminar nuestro relleno, la última capa tiene que ser de galletas.
4. Lo metemos en la nevera y lo dejamos enfriar durante 1 hora.
5. Nuestro último paso es hacer la cobertura del postre, para derretir el chocolate con la crema, puedes usar el microondas o baño maría, como prefieras. Si vas a usar el microondas lo pones dos veces por 30 segundos hasta que se derrita por completo y siempre moviendo, lo más importante es que quede muy suave y si es al baño maría calienta bien el agua, apaga el fuego y poner el bol dentro y remover hasta que se derrita.
6. Ahora que tenemos la cobertura bien tersa, la ponemos encima de nuestro postre, metemos en la nevera y después de que se haya enfriado por completo, tenemos nuestro postre listo para

servir y disfrutar con la familia y amigos. Si quieres decorar con alguna fruta encima te garantizo que quedará precioso.

7. ¡Que aproveche! Pam













Aquest llibre ha estat creat per totes les alumnes del CFA Concepció Arenal durant el curs 2021-2022. Totes les receptes estan fetes per expertes cuineres, grans xefs acostumades a realitzar les receptes més exquisides i que de ben segur faran les delícies de tothom qui les vulgui provar.

**Llibre de receptes fet per dones, plats per  
llepar-se'n els dits.**

**CFA Concepció Arenal**

**2021-2022**