

SOPA DE TOMATE

Ingredientes

1 Pimiento verde
1/2 Cebolla
1/4 Aceite de Oliva.
Sal, Azúcar, Pan duro,
Hierbabuena, Huevos
duros, Jamón picado
y agua.



Elaboración

1. Se lava la verdura y luego se pica el pimiento y la cebolla.
2. Se refrite el picado en una cacerola con una cucharada de aceite de oliva.
3. Cuando este en su punto añadimos el tomate triturado, sal, pimienta y añadimos el una cucharita de azúcar para quitar la acidez.
4. Cuando este el tomate frito, unas 20 min, añadimos agua, 3 vasos, hierbabuena y el huevo duro y el jamon.
5. Cuando hierva durante 5 min, añadimos el pan duro y el pimiento cortado.

6. ¡A emplatarlo y a disfrutarlo!

AJOBLANCO



Ingredientes:

- 750g de pan de centeno y es pelta.
- 1/3 de taza de almendros (100 g).
- 1 ó 2 dientes de ajo.
- 2 tazas de agua fría (500 ml).
- 1 cucharadita de sal marina.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.

Elaboración:

1. Bate todos los ingredientes en una batidora hasta que estén completamente integrados.
2. Deja reposar en la nevera hasta que esté bien frío.
3. Sirve con almendras picadas y un chorro de aceite por encima (opcional).

Gazpacho andaluz

Ingredientes:

- 1 kg de tomates maduros

- 1 pimiento verde

- 1 pepino

- 1 cebolla

- 1/2 litro de agua

- 1 rebanada de pan del día anterior

- 3 cucharadas de aceite

- 3 cucharadas de vinagre

- un poco de sal

- Agua fría

Elaboración:

1- Lavamos los tomates, el pimiento y el pepino y los dejamos secar.

2- Pelamos y troceamos los tomates, el pimiento, el pepino, la cebolla

y el agua. Quitamos las semillas del pimiento y troceamos.

3- Incorporamos los ingredientes troceados junto con el pan a un

uso de batidora.

4- Trituramos hasta conseguir una textura cremosa y que no quede ningún trozo de verdura. El tiempo de pasada de la potencia de la batidora.

5- Añadimos aceite, vinagre y sal y batimos cinco segundos más.

6- Añadimos agua fría y mezclamos bien.

7- Compramos el punto de sal y vinagre y si es necesario, rectificamos

al gusto.

8- Servimos y servimos.



MACEIONIA

Para hacer una buena macedonia necesitamos:

2 unidades de manzanas, 300 gramos de fresas, 2 mandarinas, 1 plátano, 2 kiwis, 2 peras de agua y 2 rodajas de piña en su jugo.

Lavamos bien todas las piezas de fruta, las pelamos y las troceamos. Luego en una cacerola echamos $7/2$ l de agua, echamos el sopero de azúcar y lo ponemos a hervir y lo removemos continuamente durante 2 o 3 min y apagamos el fuego y lo enfriamos. Luego está listo para echar todas las piezas de fruta y listo para comer.



COLIFLOR GRATINADA

Ingredientes.

- 150 gramos de panceta salada.
- 1 coliflor.
- perejil
- 1 diente de ajo
- 1/2 leche entera
- Sal.
- Pimienta negra



Elaboración.

Empezamos echando en una olla 150 gramos de panceta salada, después, añadiremos un poco de perejil fresco para darle sabor.

1 diente de ajo, medio vaso de leche entera, continuamos agregándole sal, pimienta, recién molida (al gusto).

Dejándola en el horno por 30 minutos a 240 °C.

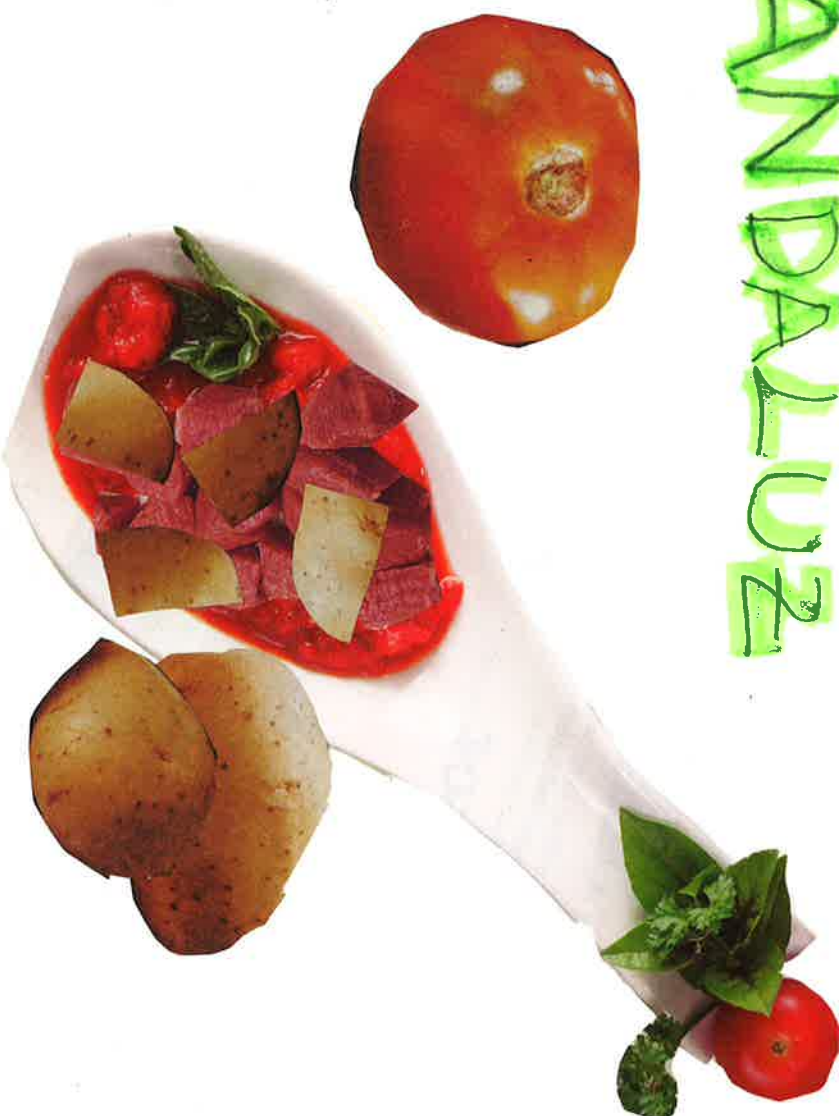
de bechamel (preparación).

Se prepara con 500 ml de leche, 75 gramos de harina, 75 gramos de mantequilla, nuez moscada y por último sal y pimienta y listo para servir y comer.

PISTO ANDALUZ

Ingredientes:

- Pimiento (verde)
- Tomate natural.
- Patata.
- carne de cerdo.
- Sal blanca o Sal marina.
- Cebolla.



Elaboración:

1. Poner a precalentar el aceite en la sartén a fuego lento.
2. Trocear tomate, cebolla, Pimiento y Patata, luego echas a la sartén.
3. Trocear la carne en cuadrados y luego troceas a 'echasla a la sartén.
4. Cuando todo este echado en la sartén cogen un tomate y troceaslo.
5. Después de trocear el tomate, lo echamos a la batidora (Para hacer el tomate frito).
6. Ya que hayla terminado de cocinar todo emplatas.
7. Se emplata la carne con verduras. 2. Vertimos el tomate que hemos preparado.

Ana Belén, Esthela García.

RECETAS A LA PLANCHE CON MIEL DE CAÑA

Ingredientes

4 Berengenas
Miel de caña
Pimentón
Sal

Preparación

Paso 1.

Cortamos las berengenas a lo largo.

Paso 2.

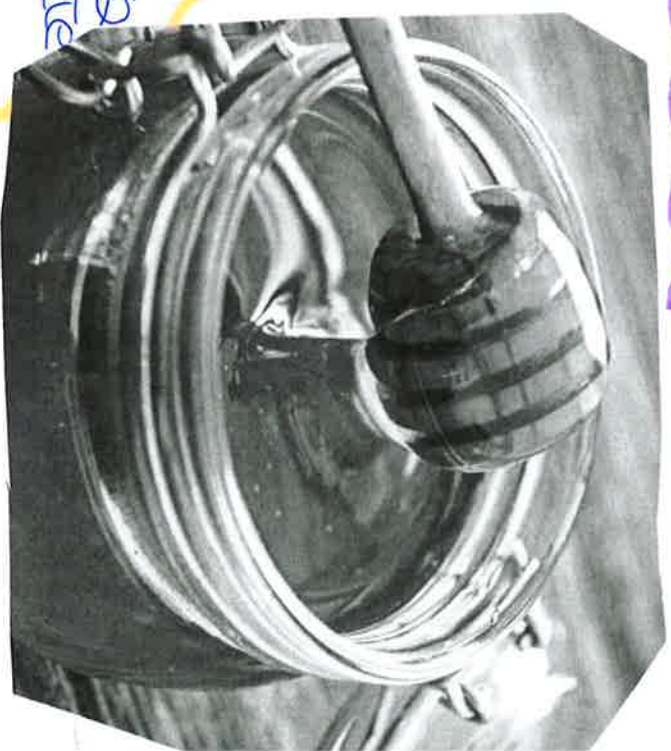
Lo ponemos en la sartén de pimentón con sal y una pizca de pimentón durante media hora para que seque el agua.

Paso 3.

Cebatamos a la plancha y secamos las berengenas.

Paso 4.

Lo aliñamos con miel y servimos en el plato.



HUMMUS CON FINGERS DE PAVO



- *Ingredientes:**
- Garbanos cocidos.
 - Pasta de sésamo tahini.
 - Aceite de oliva.
 - Jugo de limón.
 - Ajo.
 - Zanahorias.
 - Pan rallado.
 - Pepino.
 - Pechuga de pavo.
 - Perejil y una peca de pimienta, y sal.

- *Preparación:**
- Se enjuagan bien los garbanos en agua. Escurren y se escurren a la batidora.
 - Se añaden a los garbanos el ajo picado, la sal, el zumo de limón, el aceite de oliva y la salsa tahini.
 - Se bate bien y se añaden unos cucharados de agua hasta que quede una mezcla cremosa.
 - Se para el hummus a un lado y decora con perejil y pimienta al gusto.
 - Se corta el pavo en tiras, se parea por pan rallado y se fríen con aceite.
 - Por último se emplatado, y listo para disfrutar.

Alcachofas Rellenas.



Ingredientes:

- Ajo
- Pimiento
- Carne picada
- Huevo duro
- Sal
- Aceite
- Alcachofas

Preparación:

- 1º Se corta la parte superior de la alcachofa.
- 2º Se abre la alcachofa y se rellena con los ingredientes.
- 3º Se hierve la alcachofa durante una hora a fuego lento.
- 4º Por último se empera y listo para comer.

¡ et disfrutar de la comida !

Marine Domínguez Sincere y Sofía Andrésic

Jamón y Guisante

ELABORACIÓN

Se pone el aceite en una cazuela se añade el ajo y la cebolla en picado, durante un par de minutos y se incorpora el jamón. Y se fre un poco. Después incorporamos. Poco a poco ya cocido se mezcla bien y se añaden los guisantes ya cocido vierte 1/2 vaso de caldo reseltante de cocer los guisantes y termenare hasta que estén tiernos.

INGREDIENTES

Aceite, cebolla, Jamón, harina y guisantes.

