

RECETAS

de



APROVECHAMIENTO





1.	<i>Recetas de aprovechamiento</i>	
1.	<i>Torrijas de leche</i>	4
2.	<i>Arroz caldoso con patatas y carne</i>	5
3.	<i>Ropa vieja</i>	6
4.	<i>Croquetas</i>	7
5.	<i>Paella de marisco</i>	8
6.	<i>Croquetas de cocido I</i>	9
7.	<i>Croquetas de cocido II</i>	10
8.	<i>Roscón de reyes</i>	11
9.	<i>Tortilla de patata</i>	12
10.	<i>Mogis</i>	13
11.	<i>Mousse de polvorón I</i>	14
12.	<i>Pastel de pescado de sobras navideñas</i>	15
13.	<i>Arroz de setas</i>	16
14.	<i>Pollo al horno con patatas y cebolla</i>	17
15.	<i>Croquetas III</i>	18
16.	<i>Croquetas de cocido IV</i>	19
17.	<i>Caldo de pollo</i>	20
18.	<i>Pisto en microondas</i>	21
19.	<i>Croquetas V</i>	22
20.	<i>Arroz con bogavante</i>	23
21.	<i>Canelones</i>	24
22.	<i>Mousse de polvorón II</i>	25
23.	<i>Tarta de 4 chocolates</i>	26
24.	<i>Arroz con costra al horno</i>	27
25.	<i>Empedrado de garbanzos</i>	28
26.	<i>Croquetas De Cocido</i>	29
27.	<i>Ropa Vieja</i>	30
II.	<i>Recettes de restes</i>	
1.	<i>Un pudding de pain aux pommes et raisins secs</i>	32
2.	<i>Croquettes I</i>	33
3.	<i>Le pot a feu et soupe</i>	34
4.	<i>Croquettes du pot-au-feu</i>	35
5.	<i>Croquettes II</i>	36
6.	<i>Pizza</i>	37
7.	<i>Salmorejo</i>	38

111. *Trash cooking recipes*


1. <i>Cannelloni</i>	40
2. <i>Bread meatballs</i>	41
3. <i>Chickpeas hamburger</i>	42
4. <i>French toast</i>	43
5. <i>Croquettes Of Chicken Meat</i>	44
6. <i>Mexican fajitas</i>	45
7. <i>Homedades lentils with rice</i>	46
8. <i>Bread Pudding</i>	47
9. <i>Rice 3 Delicias</i>	48
10. <i>Migas</i>	49
11. <i>Tucas omelette</i>	50

1. RECETAS DE APROVECHAMIENTO

<p>Título <i>Torrijas de leche</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación La torrija es una antigua receta europea, pues aparece en Inglaterra, Francia o España, ya sea impregnadas en vino o en leche. Esta receta suele prepararse en Semana Santa, ya que en la postguerra, al no poderse comer carne durante la cuaresma, se popularizó la torrija. Es muy parecida a la tostada francesa, por lo que también se le llama así. En mi caso, tanto mi madre como mi abuela las preparan siempre que les sobra pan del día anterior., y a mi me encantan.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 barra de pan (del día anterior). - 500 mililitros de leche semidesnatada. - 4 huevos - 1 chorro de aceite de girasol. - Piel de limón. - Piel de naranja. - 1 rama de canela. - 50 gramos de azúcar. - 1 chorro de aceite de oliva o de girasol. 	
<p>Explicación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Cortamos la barra de pan en varias rebanadas. 2- Ponemos a calentar la leche en la tartera y añadimos la piel de naranja y de limón, la canela en rama y el azúcar. 3- Removemos la leche, la calentamos hasta llegar a ebullición, la retiramos y dejamos enfriar a temperatura ambiente. 4- Colocamos las rebanadas de pan en una fuente y, cuando la leche esté a temperatura ambiente, la añadimos para mojar el pan hasta que quede bien empapado y dejamos que escurra el posible exceso de leche. 5- Batimos los huevos en un recipiente amplio y ponemos una sartén al fuego con abundante aceite. Rebozamos las torrijas por ambos lados en el huevo batido y las escurrimos. 7- Rebozamos las torrijas por ambos lados en el huevo batido y las escurrimos. 8- Cuando el aceite esté caliente, freímos la torrijas durante medio minuto por cada lado. Las escurrimos bien de aceite y las colocamos encima de papel de cocina para que absorba el exceso de grasa. 9- Espolvoreamos las torrijas con un poco de azúcar y, ¡listas para comer! 	
<p>Autor <i>Carlos Carenas Iorio</i></p>	

<p>Título <i>Arroz caldoso con patatas y carne</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Se cocinaba antiguamente en Alcorisa para aprovechar las sobras de longaniza y costilla en conserva.</p>	
<p>Ingredientes 400 gramos de arroz 300 gramos de patatas 4 trozos de longaniza en conserva 8 trozos pequeños costilla en conserva 1 litro caldo de verduras 3 hojas de laurel 1 pizca de sal</p>	
<p>Explicación Primero pelamos y cortamos las patatas en cuadraditos. Después sacamos los trozos de costilla y la longaniza de conserva. Aprovechamos el aceite de la conserva para sofreír las patatas con un en una olla durante 10 min. Añadimos el caldo de verduras hecho anteriormente o comprado y la pizca de sal. Echamos la conserva en la olla junto al resto y lo dejamos hervir. A los diez minutos de hervir echamos el arroz y lo dejamos cocer durante 20 min a fuego medio. Luego los servimos en platos hondos. ¡Y ya tenemos nuestro plato! Buen provecho.</p>	
<p>Autor <i>Ariadna Gil Palomar</i></p>	


<p>Título <i>Ropa vieja</i></p>	<p>Foto</p> 
<p>Explicación</p> <p>Era una receta de mi abuela que mi madre sigue haciendo.</p>	
<p>Ingredientes</p> <p>Pollo del caldo y patatas.</p>	
<p>Explicación</p> <p>Usas el pollo que te ha sobrado del caldo y lo desmenuzas, después eso lo juntas con patatas y lo metes al horno.</p>	
<p>Autor <i>Daniel Sánchez</i></p>	

<p>Título <i>Croquetas</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación</p> <p>Origen francés se usa en Europa desde el siglo XIX se conoció por un cocinero francés que trabajaba de otra cosa y la decidió hacer para servir en un restaurante y ahora mismo tiene mucho éxito</p>	
<p>Ingredientes</p> <p>Pan rallado sobra Diente de ajo Perejil 4 huevos Carne sobra Mantequilla 50 g Harina de trigo 50 g Leche entera 600 ml Sal al gusto</p>	
<p>Explicación</p> <p>Picas la carne que ha sobrado se hace bechamel espesa se junta todo y se añade ajo un poco perejil y se le echa un huevo (lo bates un poco y lo echas) lo revuelves y las dejas reposar un rato en la nevera luego las coges con una cuchara y se pasan por huevo y pan rallado que ha sobrado de otros rebozados</p>	
<p>Autor <i>Inés Sánchez de las Matas Gracia</i></p>	


<p>Título <i>Paella de marisco</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación La paella es un plato típico con origen en la Comunidad valenciana, la variedad de ingredientes y su disposición al final de la presentación conforma la preparación barroca. El origen de la paella se remonta al método de preparación y su ingrediente principal es el arroz. Este entró en Europa procedente de Asia aproximadamente en el 330 aC gracias a las incursiones únicas de Alejandro Magno. Por último el 9 de Noviembre de 2021 se proclamó "bien de interés cultural"</p>	
<p>Ingredientes Una sepia de tamaño mediano, un calamar de tamaño mediano, tres gambas rojas por persona, dos cigalas, 700 gramos de mejillones, 300 gramos de almejas, 300 gramos de mejillones, un pimiento rojo, un pimiento verde, tres dientes de ajo, tres tomates maduros, azafrán, colorante, doce puñados de arroz bomba, aceite de oliva virgen extra, una cucharada y media soperas de sal y fumet de pescado y marisco.</p>	
<p>Explicación Primero limpiamos y troceamos en tiras o bien en cuadrados tanto el pimiento como la sepia. A continuación cogemos una olla con medio dedo de agua, un par de hojas de laurel y unos granos de pimienta e introducimos los mejillones, la tapamos y la dejamos cocer al vapor entre 5 y 6 minutos. Cogemos una paellera grande, echamos chorro de aceite y empezamos con los ingredientes Una vez hecha la sepia, la sacamos de la paellera y la depositamos en un plato. Después sin limpiar la paellera y evitando que se nos queme el jugo que ha soltado la sepia, volvemos a echar aceite, y echamos los dientes de ajo cortados y cuando esté dorado el ajo salteamos las verduras vigilando mucho el fuego para que no se queme y cuando estén bien doradas las apartamos en un plato. Echamos más aceite y procedemos a saltear las gambas y las cigalas. Cuando empiecen a estar doradas vertemos. Después cuando estén bien doradas las gambas y cigalas, añadiremos los ingredientes previamente cocinados además añadimos el azafrán y volvemos a saltear con la finalidad de unir los sabores y aromas y finalmente añadiremos un litro de caldo de pescado. Después de mover y repartir por la paellera procedemos a añadir los 400 gramos de arroz uniformemente para su cocción. En este momento es cuando se debe añadir la sal, debemos probar antes y después para no pasarnos con la cantidad de sal. dejamos hervir durante unos 10 minutos a fuego lento hasta que prácticamente se haya consumido el caldo. Y después ya estará listo para comer.</p>	
<p>Autor <i>Alejandro Pastor Peñalosa</i></p>	


<p>Título <i>Croquetas de cocido</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Tiene su origen en el aprovechamiento de carne y verdura del cocido , puede prepararse durante todo el año.</p>	
<p>Ingredientes 491 ml (1 brik grande) de Leche evaporada para cocinar IDEAL 650 gramos de carnes de restos de cocido (ternera, pollo, etc)200 g verduras resto de cocido (col, zanahoria y puerros)100 ml de caldo del cocido 80 gramos de harina para el relleno + 50 g para rebozar 60 gramos de mantequilla 2 huevos 100 g de pan rallado aceite para freír pimienta blanca nuez moscada sal</p>	
<p>Explicación Cortar la carne y las verduras en trocitos pequeños. Fundir la mantequilla a fuego suave. Cuando empiece a fundirse, añadir la harina e ir removiendo con ayuda de unas varillas hasta que empiece a dorarse. Verter la leche evaporada IDEAL y el caldo, junto con una pizca de sal, la nuez moscada y la pimienta al gusto. Remover con las varillas continuamente de manera que quede una mezcla homogénea y sin grumos, hasta que alcance el punto de ebullición. Añadir la carne y las verduras y seguir removiendo enérgicamente, de manera que quede una mezcla homogénea y sin grumos, hasta que la masa se desprenda de la olla. Pasar la masa a una fuente. Cubrir con film transparente tocando la masa y dejar enfriar 4 horas. Formar las croquetas y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite caliente. Pasarlas a un plato con papel de cocina para que absorban el exceso de aceite.</p>	
<p>Autor <i>Natalia Martínez Sánchez</i></p>	

<p>Título <i>Croquetas de cocido</i></p>	<p>Foto</p> 
<p>Explicación Estas croquetas las hace mi madre cuando hace caldo de cocido, para aprovechar la carne con la que hace el caldo. Se suele hacer cualquier día del año, tanto en verano como en invierno, y es una tradición que viene de nuestros antepasados.</p>	
<p>Ingredientes Carne de pollo (1 muslo de pollo) Carne de ternera (100 g de ternera) Jamón (100 g de jamón) Bechamel (Harina, leche y mantequilla) Pan rallado Aceite</p>	
<p>Explicación En primer lugar, con la carne ya cocida del caldo, se desmenuza a trozos pequeños y se reserva. En cuanto a hacer la bechamel, se pone en un cazo una cucharada de mantequilla y cuando se derrite se añaden dos cucharadas grandes de harina y se mezcla. Después, se va añadiendo leche de poco en poco, hasta que queda una masa espesa. A continuación, cuando la carne y la bechamel estén frías se mezclan, para después hacer las croquetas en bolas pequeñas. Una vez hechas las croquetas se pasan por pan rallado y se frien en una sartén con aceite de oliva. Finalmente tienes unas croquetas caseras y riquísimas.</p>	
<p>Autor <i>Sofía Monteagudo Esteban</i></p>	

<p>Título <i>Roscón de reyes</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación El primero corresponde al Reino de Navarra, donde en 1361 se designaba Rey del Faba al niño que encontraba el haba en el roscón, imita una corona real, cubierto de frutas que semejan las joyas de la corona, y que tenía escondida en su interior una sorpresa a veces de gran lujo y valor.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 kg de harina - 150 g de ralladura de naranja - 100 g de zumo de naranja - 100 g de levadura - 1/4 kg de azúcar - 50 g de nata líquida para la masa - 10 g sal - 250 g mantequilla - 50 g de ron -50 g de agua de azahar - 3 huevos - Frutas confitadas (naranja, melón rojo y verde, cereza...) 	
<p>Explicación Se mezclan bien los huevos junto con el agua de azahar, la ralladura de naranja, la harina y la levadura, se amasa la mezcla, 5 minutos antes de terminar de amasar se añade la mantequilla fundida. Se deja reposar la masa 10 minutos se unta con aceite la superficie sobre la que vamos a trabajar y se divide en varios trozos iguales, se les da forma redondeada y se le hace un agujero en el centro. Rociamos cada roscón con un poco de agua y lo introducimos en el horno a 40° para que fermente y no encoja, la masa estará fermentada cuando comprobemos que ha doblado su tamaño. Sacamos el roscón del horno, le damos una forma más ovalada a la masa y la cubrimos con huevo batido, a continuación lo decoramos a nuestro gusto con las frutas confitadas. Introducimos el roscón en el horno a 200° 10 minutos, posteriormente 10 minutos más a 100°.</p>	
<p>Autor <i>Victor Guillén Iranzo</i></p>	

<p>Título <i>Tortilla de patata</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación</p> <p>El origen de la tortilla de patatas es de España. Se come siempre pero en navidad siempre hay tortilla de patata en la mesa. Se suele relacionar con la tortilla francesa, está solo tiene huevo. La tortilla de patata se puede comer sola o en bocadillos... En mi familia siempre que hacemos comida familiar está la tortilla en la mesa.</p>	
<p>Ingredientes</p> <p>6 huevos 3 patatas (600gm) 1 cebolla (opcional) 2 vasos de aceite Sal Ajo si quieres</p>	
<p>Explicación</p> <p>Primer paso: cortar y freír las patatas y la cebolla. Segundo paso: mezclar con el huevo Tercer paso: cuajar la tortilla en una sartén</p>	
<p>Autor <i>Paula Arenas</i></p>	

<p>Título <i>Mogis</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Suele prepararse durante todas las épocas del año.</p>	
<p>Ingredientes 440 g de harina de pan 75 g de agua 140 g de leche 125 g de masa madre activada a 100% de hidratación 55 g de mantequilla a temperatura ambiente 55 g de azúcar 10 g de sal 250 g de mantequilla para el laminado Crema pastelera 1 huevo</p>	
<p>Explicación Día 1 Lo primero que tenemos que hacer es reavivar la masa madre 100% de hidratación. Depende del calor, pero suele tardar unas cuatro horas. Vamos a necesitar 125, así que yo he puesto 75 g de harina y 75 g de agua. Por la tarde, cuando tengamos la masa madre lista, mezclamos todos los ingredientes menos los 250 g de mantequilla para el laminado y el huevo. Tenemos que conseguir una masa elástica. Thermomix: 2 min/espiga, 5 de reposo, 2 min/espiga, 5 de reposo, 2 min/espiga. Cuando la tengamos lista, la tapamos bien y la dejamos reposar a temperatura ambiente (21°) durante tres horas, si hace más calor, la dejaremos un par de horas. A continuación, lo metemos en la nevera hasta el día siguiente. Este primer día, o al siguiente por la mañana, prepararemos la mantequilla. Tomamos los 250 g de mantequilla que esté bien fría de la nevera. La cubrimos con film transparente o con papel de horno y la vamos golpeando hasta formar un cuadrado de 20 por 20. Hay que intentar hacer un cuadrado bastante perfecto, para ello se pueden cortar los bordes, ponerlos en el medio y volver a aplastar. Si hace calor y se nos ablanda mucho la mantequilla, la volveremos a la nevera y seguiremos haciendo el cuadrado después.</p>	
<p>Autor <i>Adrián Catalán Pejó</i></p>	

<p>Título <i>Mousse de polvorón 1</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación La torrija es una antigua receta europea, pues aparece en Inglaterra, Francia o España, ya sea impregnadas en vino o en leche. Esta receta suele prepararse en Semana Santa, ya que en la postguerra, al no poderse comer carne durante la cuaresma, se popularizó la torrija. Es muy parecida a la tostada francesa, por lo que también se le llama así. En mi caso, tanto mi madre como mi abuela las preparan siempre que les sobra pan del día anterior., y a mi me encantan.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 barra de pan (del día anterior). - 500 mililitros de leche semidesnatada. - 4 huevos - 1 chorro de aceite de girasol. - Piel de limón. - Piel de naranja. - 1 rama de canela. - 50 gramos de azúcar. - 1 chorro de aceite de oliva o de girasol. 	
<p>Explicación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Cortamos la barra de pan en varias rebanadas. 2- Ponemos a calentar la leche en la tartera y añadimos la piel de naranja y de limón, la canela en rama y el azúcar. 3- Removemos la leche, la calentamos hasta llegar a ebullición, la retiramos y dejamos enfriar a temperatura ambiente. 4- Colocamos las rebanadas de pan en una fuente y, cuando la leche esté a temperatura ambiente, la añadimos para mojar el pan hasta que quede bien empapado y dejamos que escurra el posible exceso de leche. 5- Batimos los huevos en un recipiente amplio y ponemos una sartén al fuego con abundante aceite. Rebozamos las torrijas por ambos lados en el huevo batido y las escurrimos. 7- Rebozamos las torrijas por ambos lados en el huevo batido y las escurrimos. 8- Cuando el aceite esté caliente, freímos la torrijas durante medio minuto por cada lado. Las escurrimos bien de aceite y las colocamos encima de papel de cocina para que absorba el exceso de grasa. 9- Espolvoreamos las torrijas con un poco de azúcar y, ¡listas para comer! 	
<p>Autor <i>Carlos Carenas Iorio</i></p>	

Título

Pastel de pescado de sobras navideñas

Foto



Explicación

Es un pescado espeso y de agua salada. Pez gregario que vive formando bancos pequeños, en fondos arenosos, cerca de los acantilados rocosos.

Se suele realizar ésta receta en épocas navideñas, una tradición relacionada es en San Antón (17 de enero), durante éstas épocas de invierno también

Una anécdota que tuve con éste pastel fue un día que mi abuela lo preparó para Navidad y me dijeron que era pastel de pescado sin decirme el tipo de pescado que era. Me gustó tanto que incluso repetí y al terminar me dijeron que era pastel de besugo, porque a mi el besugo se supone que no me gustaba nada. A partir de ese año ya como besugo siempre, aunque lo prefiero en pastel de "sobras".

Ingredientes


- 3 o 4 filetes de besugo (restos que quedaron de la anterior cena)
- 200 ml de nata líquida
- 1 huevo batido
- Queso rallado
- Se puede incluir 3 o 4 trocitos de carne de cangrejo (opcional)


Explicación


1. Precalentamos el horno a 200 °C.
2. Despegamos los filetes de besugo (quitando todas las espinas).
3. Mezclamos el pescado desmigado con la nata líquida y el huevo batido.
4. Le añadimos sal (al gusto de cada uno) y también la carne picada.
5. Espolvoreamos con queso rallado.
6. Horneamos a 180°C, calor arriba y abajo, con aire durante 30 min. aprox. (para asegurarnos de que está hecho se puede pinchar con un cuchillo)

Autor


Claudia Asensio Moline


<p>Título <i>arroz de setas</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación si en la nevera te han sobrado unas setas que habías hecho para no malgastar esas setas y tirarlas podemos cogerlas y hacer un risotto de setas</p>	
<p>Ingredientes arroz 400 g , caldo de verduras 1,5 L , setas 300 g , cebolla 100 g, mantequilla 50 g, queso parmesano 100 g , pellizco de sal , nata líquida para cocinar 75 ml , vino blanco 150g , aceite de oliva</p>	
<p>Explicación</p> <p>pelamos y picamos la cebolla. Calentamos la mantequilla en una cacerola junto a un chorrito de aceite de oliva. Pochamos la cebolla picada a fuego suave hasta que esté translúcida , incorporamos las setas que teníamos ya hechas y removemos e incorporamos el arroz y removemos para que todos los granos se impregna bien. A continuación agregamos el vino blanco y removemos mientras se absorbe y se evapora el alcohol , Al mismo tiempo ponemos el caldo a calentar y lo mantenemos a una temperatura constante (sin que llegue a hervir) durante todo el proceso.</p> <p>Cuando el vino se haya evaporado y el caldo esté caliente, bajamos el fuego (medio-bajo) y comenzamos a añadir caldo. Lo hacemos poco a poco, removiendo el arroz con frecuencia para que vaya soltando su almidón. Cuando el arroz se vea seco, añadimos más caldo y procedemos así durante 15-16 minutos.</p>	
<p>Autor <i>ainhoa martinez</i></p>	

<p>Título <i>Pollo al horno con patatas y cebolla</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Su origen fue en la India hace 6000 años debido a la domesticación de este animal en la zona. Mucha gente trata este plato como el plato de los domingos ya que ha sido caracterizado por muchas familias de nuestro país al comerlo ese día de la semana.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un pollo entero o 4 muslos completos 2. 4 patatas medianas 3. Cebolla 4. Aceite de oliva 5. Sal y pimienta 6. Tomillo seco 	
<p>Explicación</p> <p>1-Se comienza pelando las patatas y cortándose en rodajas, colocándolas en la bandeja de forma que hagan de base. Después cortamos las cebollas en tiras finas y las colocamos encima de las patatas. Una vez puestas las patatas y la cebolla, salpimentamos todo.</p> <p>2- Ponemos los muslos o el pollo encima de las patatas y cebolla y añadimos un vaso de agua y un chorrete de aceite de oliva. Después pondremos una pizca de tomillo en cada muslo o en el pollo completo.</p> <p>3- Si elegimos el pollo ponemos el horno a 190°C, si elegimos los muslos lo ponemos a 220°C ambos a 30 min calor arriba y abajo para que se doren. Al pasar el tiempo les damos la vuelta a las piezas para que se hagan por el otro lado al mismo tiempo. Tras este tiempo tendremos nuestro pollo al horno listo y jugoso para disfrutarlo.</p>	
<p>Autor <i>Eva Uche Dieste</i></p>	


<p>Título <i>Croquetas III</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación La aprendí de mi abuela, cuando era pequeña pensaba que las croquetas eran una comida como las pechugas o cosas así, que ya venían echas, ella me dijo que no que las del mercadona o los supermercados si pero que las que comíamos nosotros eran fruto del aprovechamiento de la carne del caldo.</p>	
<p>Ingredientes No se exactamente las medidas ya que en mi casa no se hacen para 4 porque el caldo se hace para que sobre y guardarlo.</p>	
<p>Explicación Con la carne que se emplea para dar sabor al caldo que luego sirve para sopa, se desmenuza en trocitos más pequeños y a su vez se va haciendo una bechamel con leche(o nata) y harina. Cuando tengas la bechamel y la carne desmenuzada, se mezcla todo en una sartén y posteriormente se van haciendo la forma de las croquetas con la masa y se rebozan en harina y después se fríen en una sartén. Ya tienes las croquetas hechas</p>	
<p>Autor <i>María Ciercoles Marta</i></p>	

<p>Título <i>Croquetas de cocido IV</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Las croquetas de cocido vienen de Francia, se pueden preparar en cualquier época del año ya que no tienen una fecha en la que la tradición aumente.</p>	
<p>Ingredientes carne de cocido --> 150g harina --> 50g mantequilla --> 50 g leche -->1/2 litro sal --> una pizca pimienta --> una pizca nuez moscada --> una pizca pan rallado --> 1-2 huevos para el rebozado huevo --> para el rebozado</p>	
<p>Explicación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lo primero que haremos será seleccionar la carne y limpiarla . La troceamos un poco y la reservamos. Una vez que tenemos la carne del cocido preparada, ponemos la leche a calentar en una olla a fuego suave y si queremos le echamos unos trozos de jamón. Cuando la leche empiece a hervir, sacamos los trozos de jamón y reservamos la leche caliente en la olla. 2. En una tartera a fuego medio, ponemos a calentar la mantequilla. Cuando se haya derretido, añadimos la harina y mezclamos con una cuchara de madera. Rehogamos la harina unos instantes para que pierda el sabor a crudo. A continuación, vamos a ir añadiendo la leche poco a poco y sin dejar de remover. 3. Acabamos de incorporar la leche y cuando tengamos una masa homogénea, añadimos la pimienta y la nuez moscada. 4. Trabajamos la bechamel durante un minuto y añadimos la carne del cocido picada. Removemos bien hasta integrar toda la carne y dejamos que se cocine a fuego suave durante un par de minutos, teniendo cuidado de que no se nos pegue la masa al fondo de la olla. A continuación, cuando tengamos la masa bien trabajada la pasamos a otro recipiente para dejarla enfriar a temperatura ambiente. Preferiblemente usaremos una bandeja de poca profundidad. Cuando la masa de las croquetas haya perdido temperatura, la taparemos con film transparente que debe estar en contacto con la masa para evitar que el aire forme una costra. Después de que se haya templado a temperatura ambiente, metemos la masa en la nevera y dejamos que se enfríe. 	
<p>Autor <i>Nerea Cervera Calpe</i></p>	

<p>Título <i>Caldo de pollo</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Este caldo es de origen marroquí, se prepara en todas las épocas del año y de hecho es uno de los platos más preparados en Marruecos, este caldo también suele ser preparado con otro tipo de carnes, pero a veces cuando sobra pollo de las cenas navideñas al día siguiente se suele hacer un caldo con el</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sobras del pollo -Aceite de oliva -Aceitunas - 4 Patatas - 3 Zanahorias - 2 Cebolla -Guisantes -Agua -Picante en polvo - Ajo en polvo - Colorante -Perejil -Sal 	
<p>Explicación Se ponen los restos del pollo en una olla, se le echa dos vasos de agua y medio vaso de aceite, luego se le echan todas las especias que hemos nombrado en los ingredientes más el perejil cortado en diminutos trozos, después de cortar la cebolla en pequeños trozos, se echa a la olla, con la zanahoria se hace lo mismo, y después se parten las cuatro patatas en cuatro trozos iguales cada una, y se echan a la olla, se vuelve a echar el ajo en polvo, un poco de perejil y un vaso de guisantes por encima de toda la verdura. Finalmente se cierra la olla, y después de media hora más o menos ya estaría hecha.</p>	
<p>Autor <i>Halima Bouya El Arroussi</i></p>	

<p>Título <i>Pisto en microondas</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Si nos sobra cualquier tipo de verdura o carne podemos aprovecharla juntando todos estos para conseguir una receta súper fácil,sencilla y rápida.</p>	
<p>Ingredientes Podemos usar entre 200 y 300 g de verduras que tenemos por casa que nos ha podido sobrar como _____ por _____ ejemplo tomate,cebolla,calabacín,patata cocida y todo tipo de verduras que nos haya podido sobrar,incluso cualquier tipo de carne. Acto seguido sazonamos al gusto y podemos añadirle las especias que mas nos apetezcan en ese momento,o que pensemos que puede combinar con los ingredientes mencionados.</p>	
<p>Explicación Juntamos todos los ingredientes mencionados anteriormente en un recipiente y lo metemos al microondas durante 10 minutos tapado a máxima potencia,y ya podemos disfrutar de este excelente guiso improvisado.</p>	
<p>Autor <i>Maria Elena Raducan</i></p>	

<p>Título <i>Croquetas V</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación He realizado una receta de croquetas aprovechando el resto de la Comida navideñas de mi casa y elaboré unas croquetas que contenía pechuga de pollo de harina y un poco de pimienta y lo mezclo todo y luego lo Freí me salió unos muy buenos croquetas !Se suelen preparar todo el época del año si te gusta es receta siempre que no tienen complicaciones su origen es turco.</p>	
<p>Ingredientes Son : sal , harina , pollo , pimienta y aceite</p>	
<p>Explicación Es una elaboración que dura unos veinte minutos y nada más solo es mezclar y ya</p>	
<p>Autor <i>Mamadou Aliou diallo</i></p>	

<p>Título <i>Arroz con bogavante</i></p>	<p><i>Foto</i></p>
<p>Explicación Es un plato típico de navidad, originado en Asturias</p>	
<p>Ingredientes 400g de arroz bomba, 1kg de bogavante, 2L de caldo de pescado, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 2 ñoras, salsa de tomate, 2 ajos, aceite de oliva, pimentón</p>	
<p>Explicación Comenzaremos abriendo el bogavante, separamos la cabeza y el abdomen en anillos. Seguido picamos hortalizas en trozos pequeños y el tomate sin piel en dados muy pequeños. En una cazuela de barro calentamos el aceite y sofreímos las verduras durante 10 minutos a fuego medio. Añadimos la cabeza del bogavante con sus pinzas y lo salteamos con las verduras. Después agregamos el tomate, el pimentón y dejamos que se reduzca todo durante 15 minutos, luego salpimentamos y por último añadimos el arroz y lo salteamos durante unos minutos junto con las verduras.</p>	
<p>Autor <i>Ángela Hernández Muñoz</i></p>	

<p>Título <i>Canelones</i></p>	<p>Foto</p>
------------------------------------	-------------

Explicación

Es una receta que proviene de Italia, en España es una receta típica de Cataluña. Mi abuela siempre suele cocinar canelones el día de navidad, ya lo hace por tradición.



Ingredientes

Canelones 20 placas
Carne picada 400 g
Ajo 2 dientes
Cebolla 1 mediana
Apio
Zanahoria
Champiñones 2
Aceite de oliva virgen extra
Tomate frito 300 g
Orégano
Sal y Pimienta
Queso Rallado
Bechamel 500 g


Explicación


- 1.- Para hacer canelones caseros comenzaremos con el relleno. Pochamos la cebolla y el pimiento verde a fuego lento.
- 2.- Una vez pochado agregamos la carne picada, salpimentamos
- 3.- Agregamos la salsa de tomate casera. Dejamos cocinar unos cuatro o cinco minutos, retiramos del fuego y reservamos.
- 4.- Por otra parte cocemos las láminas de pasta como indique el fabricante. En este caso yo las he cocido con un chorrito de aceite para que no se peguen. Normalmente a la pasta no se le suele echar aceite porque sino la salsa no se adhiere bien con la pasta pero en este caso para que no se peguen entre unas y otras echaremos aceite en el agua.
- 5.- Una vez que lo tengamos ya cocido la ponemos en un paño de algodón y procedemos a rellenarlos. Ponemos una pequeña cantidad de carne en la lámina de pasta y cerramos con mucho cuidado.
- 6.- Con el horno precalentado, colocamos en una fuente de horno todo los canelones formados y cubrimos con la salsa bechamel y con queso rallado. La receta de la bechamel os la dejo para que podáis hacerla y seguir los consejos que indico en el post. Introducimos al horno a 200° durante unos 10 minutos y terminamos los últimos 3 minutos con el gratinador.

Autor

Lorena Civera

<p>Título <i>Mousse de polvorón 11</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Se suele hacer después de Navidad puesto que emplea aquellos polvorones u otros dulces navideños que no hayan sido consumidos en las fiestas, y después de las vacaciones estos dulces no nos suelen atraer tanto.</p>	
<p>Ingredientes Para cuatro personas aproximadamente se necesitan 5 polvorones, 2 claras de huevo, 180 g de yogur natural, 4 hojas de gelatina, 350 ml de nata montada y 30 g de azúcar.</p>	
<p>Explicación Primero hay que triturar los polvorones y echarlos en un recipiente ancho para mezclarlos con los yogures. Después pondremos la gelatina en agua muy fría, durante 7 minutos y mientras calentamos 220 ml de nata junto con el azúcar. Una vez haya pasado el tiempo de la gelatina añadiremos la nata y el azúcar y removemos todo. Cuando esté mezclado, dejaremos que se enfríe. Montaremos las claras de huevo a punto de nieve e incorporamos la nata, el azúcar y la gelatina junto con la mezcla de yogur y polvorón, entonces añadiremos las claras poco a poco y removiendo bien. Ahora repartiremos la mezcla de todo en recipientes a nuestro gusto y lo meteremos en la nevera durante 6 horas o por ahí. Para acabar, con la nata que no hemos utilizado todavía la calentamos y la quitamos del fuego justo antes de que hierva. Una vez fría podre</p>	
<p>Autor <i>Rubén Heras Ibáñez</i></p>	

<p>Título <i>Tarta de 4 chocolates</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Es un postre muy típico, suele estar en todos los restaurantes y es típico de cumpleaños.</p>	
<p>Ingredientes 125g de gavottes o galletitas crujientes 185 g de chocolate praliné Para las 3 mousses de chocolate 150g de chocolate de cobertura 70% 150g de chocolate con leche 54% 150g de chocolate blanco 5cl 5cl 5cl de leche entera 15 cl 15cl 15cl de nata para montar 32% MG Para la cobertura 150g de chocolate de cobertura 70% 150g de nata para montar 32% MG Nata montada para decorar al gusto</p>	
<p>Explicación Empezamos triturando las galletas pero sin que no queden demasiado pequeños los trocitos. Derretimos el chocolate praliné y lo mezclamos con las galletas para integrarlo bien. En un molde redondo, mejor si es con aro de silicona y base cerámica, vertemos la mezcla y la alisamos con una cuchara. Reservamos en la nevera unos 30 minutos hasta que endurezca.</p> <p>Para las 3 mousses Seguiremos las mismas pautas para las 3 mousses, empezando con el chocolate blanco, después el con leche y terminando con el negro.</p> <p>Al baño maría para que no se queme, derretimos el chocolate cortado en trocitos con 5cl de leche. Mezclamos y dejamos que se enfríe un poco. Montamos 15cl de nata hasta que quede bien firme. Con cuidado y suaves movimientos envolventes añadimos la nata montada al chocolate procurando que no se baje la nata. Cuando tengamos la mousse lista, la vertemos sobre la base de galletas, alisamos la superficie y reservamos en el congelador 45 minutos.</p> <p>Al cabo de este tiempo repetimos las pautas con chocolate con leche. Y después, otra vez con el chocolate negro.</p> <p>Para la cobertura</p>	
<p>Autor <i>Paula Cerrada Bermudez</i></p>	

<p>Título <i>Arroz con costra al horno</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Lo puedes preparar cuando quieras en el momento que quieras no hay época del año exacta</p>	
<p>Ingredientes 302 gramos arroz, 640 gramos de caldo de pollo, 500 gramos pollo troceado, 125 gramos longaniza blanca, 125 gramos longaniza roja, 250 gramos de butifarra, 150 gramos de butifarrón ,150 gramos de garbanzos cocidos, 150 gramos de tomate, 5 huevos ,perejil, azafrán ,sal ,aceite de oliva y opcional ajo y ralladura de limón.</p>	
<p>Explicación Cortamos el embutido en trozos de bocado ,lo doramos en una cazuela con un chorrito de aceite ,cocinamos durante 7 minutos a fuego lento en la misma cazuela incorporamos el pollo troceado y cocinamos durante 10 minutos, incorporamos el tomate triturado y seguimos cocinando 5 minutos</p>	
<p>Autor <i>Letizia Pérez Gómez</i></p>	

Recipo

Empedrado de garbanzos

Description

Esta receta se la debo a mi madre. Siempre echaba garbanzos de más al potaje. Si a esto le sumamos lo que nos dejábamos las malas comedoras... tenemos dos raciones más, que, acompañadas de dos puñadicos de arroz, se convierten en cuatro raciones de "empedrado de garbanzos". un plato lleno de proteínas vegetales y completado con la energía que te proporciona el arroz. Como podéis ver, se trata de un plato muy recomendado para combatir el frío invernral. *

Ingredlonts

600 gr. de garbanzos. 200 gr. de espinacas. una cebolla picadica, dos o tres cabezas de ajos, una zanahoria, un poquico de panceta oreada. 4 huevos duros y 250 gr. de arroz.



How to make it

Para la elaboración del potaje, hemos puesto los garbanzos con agua el día de antes, como se hace con todas las legumbres. Sofreímos la cebolla, el ajo y la panceta. Ponemos los huevos a cocer y los garbanzos. Después de espumarlos, se añade el sofrito, las espinacas, las yemas de huevo desmigadas y el arroz. Tras 15 minutos de cocción en la olla exprés, ya tenemos los garbanzos listos para emplatar. ¡Bon appétit!

Author

Teresa Rodrigo Fuertes
Profesora

Recipe

CROQUETAS DE COCIDO

Description

Las Croquetas Son De Origen Francés, Nacen En Una Época De Hambruna En La Que La Harina Era Abundante.

Ingredients

Ingredientes (para 4 personas): harina, mantequilla, carne de cocido, leche, sal, pimienta, nuez moscada, huevo y pan rallado.



How to make it

Elaboración. 1) Para hacer las croquetas de cocido, una receta perfecta de aprovechamiento, vamos a utilizar los restos de carne que suelen quedar del cocido. Una vez que tenemos la carne del cocido preparada, ponemos la leche a calentar en una olla a fuego suave.2) En una tartera a fuego medio, ponemos a calentar la mantequilla. Cuando se haya derretido, añadimos la harina y mezclamos con una cuchara de madera. Rehogamos la harina unos instantes para que pierda el sabor a crudo. A continuación, vamos a ir añadiendo la leche poco a poco y sin dejar de remover.3) Acabamos de incorporar la leche y cuando tengamos una masa homogénea, añadimos la pimienta negra recién molida y la nuez moscada.4) Trabajamos la masa durante un minuto y añadimos la carne del cocido picada. Removemos bien hasta integrar toda la carne y dejamos que se cocine a fuego suave durante un par de minutos, teniendo cuidado de que no se nos pegue la masa al fondo de la olla. A continuación, cuando tengamos la masa bien trabajada la pasamos a otro recipiente para dejarla enfriar a temperatura ambiente. Preferiblemente usaremos una bandeja de poca profundidad. Cuando la masa haya perdido temperatura, la taparemos con film transparente que debe estar en contacto con la masa para evitar que el aire forme una costra. Después de que se haya templado a temperatura ambiente, metemos la masa en la nevera y dejamos que se enfríe para que coja consistencia (podemos dejar la masa de las croquetas de un día para otro).5) Cuando tengamos la masa de las croquetas bien fría y compacta (después de como mínimo una hora en la nevera), preparamos el pan rallado en un plato, batimos el huevo y vamos a darle forma a las croquetas con la ayuda de dos cucharas o con las manos. Cuando tengamos la forma de la croqueta hecha, pasamos la croqueta por el huevo batido y después por pan rallado. Cuando tengamos la croqueta cubierta de pan rallado, le damos forma con la mano con una leve presión. Hacemos lo mismo con el resto de la masa hasta tener todas las croquetas listas. (Una vez empanadas las croquetas, las podemos congelar dentro en una bolsa de congelación y así tenerlas preparadas para en el momento que queramos sacarlas y freirlas)6) A continuación, colocamos una tartera pequeña o sartén profunda con abundante aceite (de oliva o de girasol) a fuego fuerte hasta que el aceite casi empiece a humear. En ese momento iremos friendo las croquetas en tandas de 3 ó 4 croquetas para evitar que el aceite pierda temperatura. Pasados unos segundos les damos la vuelta y cuando estén bien doraditas, las sacamos con una espumadera para escurrir bien el aceite y las vamos colocando sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa que pudieran tener. Ya tenemos listas nuestras croquetas de cocido, solo tenemos que esperar un poco a que se enfríen para disfrutarlas...

Author

VIRGINIA ORTEGA PÉREZ
Profesora

Recipe

Ropa Vieja

Description

Es una receta española muy antigua, elaborada con los restos del cocido.



Ingredients

*4 dientes de ajo
1 tomate rallado
200g de carne de cocido
150g de verdura del cocido
(patata, zanahoria,
garbanzos...)"*


How to make it


*"1- Cortas el ajo a rodajas, lo sofries hasta dorarlo y lo apartas.
2- Sofries la carne y la verdura con el mismo aceite y los apartas.
3- Fries el tomate con una cucharada sopera nueva de aceite.
4- Una vez frito el tomate le añades todo lo anterior y lo mezclas todo a fuego lento durante 5 min.
Listo para servir."*


Author

*Pedro Villanueva Navarro
2º Bachiller*


11 RECETTES DE RESTES


<p>Título</p> <p><i>Un pudding de pain aux pommes et raisins secs</i></p>	<p>Foto</p> 
<p>Explicación</p> <p>Un pudding de pain aux pommes et raisins secs</p>	
<p>Ingredientes</p> <p>Ingrédients pour le caramel:</p> <ul style="list-style-type: none"> -150 grammes de sucre. - Deux cuillerées d'eau. <p>Ingrédients pour le pudding:</p> <ul style="list-style-type: none"> -200 grammes de pain dur ou une baguette dure. -Un demi-litre de lait ou le nécessaire pour le pain. -50 grammes de raisins. -Quatre ou cinq œufs. -De la pelure de citron. -Deux pommes reinettes. -Un verre à pied de cognac. -80 grammes de sucre. 	
<p>Explicación</p> <ul style="list-style-type: none"> -On préchauffe le four à 180 degrés centigrades. -Ils font macérer les raisins secs dans le cognac. -Pour le caramel: <ul style="list-style-type: none"> -On met le sucre et les deux cuillerées d'eau dans un récipient apte pour le micro-ondes. -On laisse fondre le sucre jusqu'à ce qu'il devienne doré, couleur miel, pendant que on vérifie à ce qu'il ne brûle pas. -Lorsqu'il sera prêt, on va l'étendre sur le fond et les côtés du moule. -Pour le pudding: <ul style="list-style-type: none"> -On épluche les pommes et les couper en fines couches. -On les met au four pour les ramollir un peu. -Dans un bol, on met le pain coupé en morceaux. -On ajoute le lait préalablement tiède avec deux rondelles de pelure de citron, et le sucre. -On égoutte les raisins secs et les ajoute également au récipient. -On laisse reposer un moment. -On ajoute les oeufs et on mélange tout. -Enfin, les pommes au four sont incorporées. -On verse le mélange dans le moule avec le caramel et on le met au four pendant environ 60 minutes, selon chaque four. -De temps en temps, on pique sur le pudding avec un cure-dents pour voir comment ça va. -Quand le cure-dents est propre, c'est déjà cuit et on peut profiter de ce délicieux dessert. 	
<p>Autor</p> <p><i>Fátima Gómez Utrillas</i></p>	


<p>Título</p> <p><i>Croquettes 1</i></p>	<p>Foto</p> 
<p>Explicación</p> <p>Il se croit qu'il est originaire de France, vers 1740. On sait que le chef français Antonin Carême les a introduits dans les cuisines nobles après les avoir servis à l'un de ses banquets. Les croquettes portent ce nom pour le mot 'croquant' en diminutif ("croquette"). Ils surviennent comme un besoin de réutiliser les restes des jours précédents.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Béchamel - Morceaux de jambon/poulet hachés/poisson - (Ils ont parfois des légumes) 	
<p>Explicación</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cuisiner les ingrédients (le poulet ou les legumes par exemple) 2) Il est mélangé avec du jambon haché et une sauce béchamel épaisse, que l'on laisse refroidir. 3) Nous prenons des portions de pâtes avec une cuillère et leur donnons une forme ovale avec nos mains ou avec deux cuillères. 4) (On les farine et on secoue les restes). 5) Ils sont baignés d'œuf battu et recouverts de chapelure. 6) Ils sont frits dans une poêle très chaude avec beaucoup d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. 7) L'excédent d'huile est égoutté sur une grille ou sur du papier absorbant. 	
<p>Autor <i>Jorge Sanz Iozano</i></p>	

<p>Título <i>Le pot a feu et soupe</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación</p> <p>On ne sait pas si son origine est arabe ou juive mais en Espagne il a été créé à Madrid où il est très populaire. Mes parents me l' ont donnée parce qu'ils l' ont connu de ses parents.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> -300 gr de pois chiches. -500 gr de la viande (mix de ceux que tu aimes. Par exemple: jambon, bacon, boudin, chorizo) -2 carottes -2 pommes de terre -1 oignon -Sel 	
<p>Explicación</p> <p>Vous devez faire cuire tous les ingrédients mentionnés dans une casserole avec de l'eau. Aussi avec le bouillon qui est quand tu finis de cuire les ingrédients peut être utilisé pour faire une soupe.</p>	
<p>Autor <i>Andrea Martínez Ferre</i></p>	

<p>Título <i>Croquettes du pot-au-feu</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Les croquettes sont un plat très connu en Europe, ils ont son origine en France du XVIII^e siècle, quand le chef Antonin Carême les a inventées dans une époque de famine où la farine était abondante pour profiter les restes de viande du pot-au-feu. Son nom vient du diminutif du parole "croquer".</p>	
<p>Ingredientes Pour faire cette recette il es nécessaire: -150 grammes de viande du pot-au-feu - 50 grammes de farine - 50 grammes de beurre - 1/2 litre de lit - une pincée de sel - une pincée de poivre noir - une pincée de noix de muscade - 1 ou 2 oeufs - chapelure</p>	
<p>Explicación Pour commencer on aurait besoin du restes du viande du pot-au-feu, normalement, j' utilise veau, poulet et un peu de "chorizo" . Avant tout, on doit enlever la grasse de la viande, couper-la, et la mettre dans l' achoir. Une fois que ça est fait, on doit chauffer la lait dans une casserole à feu doux. Dans une autre casserole, on doit fondre le beurre, et après mijoter la farine avec une cuillère en bois pendant quelques instants. Dans une marmite, il faut chauffer le beurre. Une fois fondu, on ajoute la farine et on mélange avec une cuillère en bois. On revient pendant quelques instants, et, après, on ajoute le lait peu à peu sans arrêter de remuer. Quand on a une masse homogène, on ajoute le poivre noir et la muscade. On continue en remuant pendant une minute et on ajoute la viande. On remove bien et on laisse cuire deux minutes (faites attention, le masse ne doit pas se coller au pot). Après, on change le conteneur (préféablement à une plateau avec peu profond) et laisse la masse perdre la température. Une fois fait , on la couvre avec du film en contact avec la masse, quand elle est à température ambiante, on la met dans le réfrigérateur et la laisse frais (si tu veux, tu peux laisser là pour le jour prochain, mais minimum une heure). Quand la masse est froide et compacte, on prépare la chapelure dans un plat et un œuf battu dans un autre. Avec l'aide de deux cuillères (ou avec les mains), on fait la forme des croquettes, et après on les panne avec l' œuf et la chapelure Finalement, on prend une marmite avec beaucoup d' huile à feu fort et on les frit. Et voilà! C'est tout! Bon appétit!</p>	
<p>Autora <i>Marta Bertomeu</i></p>	

<p>Título <i>Croquettes 11</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Ces croquettes étaient faites par ma grand-mère avec la viande de poulet qui restait de la paella que nous préparions tous les dimanches et avec le pain devenu dur, elle l'a gratté et l'a utilisé pour l'enrober.</p>	
<p>Ingredientes 0,7 l de leche lait 80 g de jambon 80 g de poulet 60 g de farine 60 g de beurre une pincée de sel pain sec et râpé 1-2 œufs</p>	
<p>Explicación</p> <p>Nous chauffons d'abord le lait à feu doux et coupons le jambon en petits morceaux. puis chauffer le beurre à feu moyen et lorsqu'il est fondu ajoutez la farine, puis ajoutez le lait petit à petit en remuant.</p> <p>Travaillez la pâte pendant une minute, puis ajoutez les morceaux de jambon et de poulet et laissez la pâte refroidir à température ambiante.</p> <p>Lorsqu'elle est à température ambiante on recouvre la pâte pour que le papier touche la pâte pour qu'elle ne devienne pas croustillante et ne prenne pas d'air et on la met au réfrigérateur.</p> <p>puis nous battons les œufs et préparons la chapelure.</p> <p>Après une heure (au moins) au frigo, on prend la pâte et on la façonne avec nos mains, puis on la passe dans l'œuf puis dans la chapelure.</p> <p>Enfin, on met de l'huile dans une poêle et on fait frire les croquettes.</p>	
<p>Autor <i>Candela Tolosa Colmenero</i></p>	

<p>Título <i>Pizza</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación La pizza est un plat qui a son origine à Naples, en Italie, à la fin du XIXe siècle. C'était un aliment très populaire parmi les pêcheurs napolitains à cause de sa simplicité et de sa valeur calorique. Aujourd'hui, pourtant, la pizza est un plat courant dans le monde entier et il en existe des centaines de variantes. C'est un plat très utile parce que il peut être préparé avec beaucoup d'ingrédients différents.</p>	
<p>Ingredientes Les ingrédients de base sont: -La pâte -Tomate frite</p> <p>La pizza peut être fait à partir de beaucoup des ingrédients, mais pour s'en profiter des restes, on va utiliser: -Viande (restes de viande cuite, par exemple, agneau, poulet... ou bien jambon cru ou bacon) -Fromage -Champignons -Origan</p>	
<p>Explicación Premier, préchauffez le four à 180°. Puis, étalez la pâte et ajoutez la tomate frite. Ensuite, ajoutez en ordre: la viande, le fromage, les champignons et l'origan. Finalement, enfournez pendant vingt minutes Voilà!</p>	
<p>Autor <i>Candela Tolosa Colmenero</i></p>	

<p>Título <i>Salmorejo</i></p>	<p>Foto</p>
<p>Explicación Le salmorejo est un plat typique de Córdoba et l'origine se situe dans une période qui va du XIXe siècle au début du XXe siècle.</p>	
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 kg de tomates très mûrs - 1 petite baguette ou 2-3 petits pains - 4 cuillère à soupe de vinaigre blanc - 3-4 gousses d'ail - un verre d'huile d'olive vierge - sel 	
<p>Explicación</p> <p>D'abord, placer le pain dans un bol et couvrir d'eau et faire tremper quelques heures avant de commencer la recette, pour le rendre très doux. Ensuite, laver et couper les tomates en morceaux avec la peau, et peler et réduire de moitié l'ail. Après, dans un blender, ajouter tous les ingrédients sauf le pain et bien mélanger, saler selon le goût et ajouter le pain égoutté, bien battre. Finalement, verser dans un grand bol et laisser refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.</p>	
<p>Autor <i>Olga Fonfría Mor</i></p>	

TRASH COOKING RECIPES

Recipe

Cannelloni

Description

The word cannelloni comes from the Italian term "cannelloni". The diminutive of "canna", which means cane.

Ingredients

Leftover meat when you had made broth, onion, butter, milk, flour, salt, dish for the cannelloni.



How to make it

All the meat is chopped very small, and set aside. The onion is cut very small and sautéed, well poached, without overdoing it. On the other hand, make a béchamel sauce, 1) melt the butter, 2) add the milk and keep moving, 3) add the flour and a little salt. In a bowl, put the stew meat that we had reserved, the onion that we had cold and the béchamel. all together and well stirred, we keep it in the refrigerator for 12 hours. When 12 hours have passed, we can soak the cannelloni plates for 15 to 20 minutes. After spending that time we can start to assemble the cannelloni, in the middle of the plate we put the mixture of meat from the stew and then we fold until the dough is finished.

The cannelloni is ready.

We make the bechamel, but this time it has to be less hard, it has to be more liquid. We place the cannelloni on a tray, cover them with béchamel sauce, and bake for 30 minutes at 200 degrees.

When the 30 minutes are up, they are ready to eat, delicious !!

Author

Student: Rubén Mollon

<p style="text-align: center;"><i>Recipe</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Bread meatballs</i></p>	
<p><i><u>Description</u></i></p> <p><i>We usually cook this dish after a great meal, for example after Christmas Eve to eat them on Christmas Day.</i></p>	
<p><i><u>Ingredients</u></i></p> <p><i>Half loaf of bread</i> <i>100 milliliters of milk</i> <i>A head of garlic</i> <i>Two eggs</i> <i>15 grams of parsley</i> <i>Half an onion</i> <i>One tomato</i> <i>Two carrots</i> <i>Chicken or vegetables broth</i></p>	
<p><i><u>How to make it</u></i></p> <p><i>With some left over bread we grate in thin slices, add garlic, egg, parsley and a dash of milk. We make meatballs and fry them in plenty of oil. On the other hand we cook broth with some vegetables or chicken and we add a fried garlic onion, tomatoes, and a little milk.</i></p>	
<p><i>Author:</i> <i>Student: Pablo Nicolás Tolosa Colmenero</i></p>	

Recipe

Chickpeas hamburger

Description

For leftover chickpeas from the stew.

Ingredients

Leftover peas

Eggs

One onion

Three celery

An apple

60g of almonds

Salt and pepper

Oil

Bread crumbs



How to make it

First of all you should wash the chickpeas.

You should brown pieces of onion, celery and Apple. Then

We add the almonds and some pepper. It depends on your likes (we can put some sweet basil)

After that we make the hamburguesas and saffer then with Bread crumbs and eggs

Finally, we fry the hamburguers for five minutes.

Author

Student: Julián Vallejo Ibáñez

Recipe

French toast

Description

For birthdays and holy week.

Ingredients

- 600ml of milk
- 100g of sugar
- One lemon
- Some cinnamon sticks
- The bread of the previous day



How to make it

First, we cut the bread of the previous day. After that, we soak the bread with milk. Then, we prepare the oven on Grill at 250°C. We put the bread in the oven and let it sit for around four minutes on each side.

When you take it, you put sugar and cinnamon on it.

But, if you want to be a real chef, you can cook some milk, lemon juice, four spoons of sugar and two cinnamon sticks and wait until it boils. Then put it away for ten minutes and soak the bread with that.

Author

Student: Javier Vallejo Ibáñez

<p style="text-align: center;"><u>RECIPE</u> CROQUETTES OF CHICKEN MEAT</p>	
<p>Description</p> <p>I do this recettes with my grandmother when I was young on christmas</p>	
<p>Ingredients</p> <p>Some chicken meat, 2 eggs, 2carrots, 1 leek, 1liter of milk , some flour, some bread crumbs, salt and black pepper.</p>	
<p>How to make it</p> <p>First pick the chicken meat ,the carrots and the leekof the broth then cut it and mixture.</p> <p>Later in a frying pan put on some oil and when it was hot, put the flour and cooking.Add some milk and stir all ingredients until it is well integrated.</p> <p>And finally you have to batter the croquette on a flour, then on the eggs and on the bread crumbs. After that,heat the oíl in a frying pan and add the croquettes . In 5 minutes you will have your croquettes ready to eat</p>	
<p>Author Student: Claudia Fortea Gómez</p>	

Recipe

Mexican fajitas

Description

Fajitas are corn or wheat flour tortillas, typical of Mexican cuisine. These are rolled on a filling and they are very tasty.



Ingredients

Mexicans fajitas.

- Leftover Bolognese sauce.
- Rice.
- Cheese.
- Tabasco sauce (optional).
- Green chilli (optional).

How to make it

The fajitas can be bought already made and it is about making the filling.

To do this, we will cook white rice . Then we will heat the leftover Bolognese sauce from the spaghetti we cooked the day before and we will add a type of cheese that melts well, such as Gouda or Emmental ,cut into small cubes so that it melts well when the sauce is heated. Finally we will add tabasco sauce and green chillies cut into small pieces to suit each diner.

The filling of the fajitas is very versatile and everyone can add their favorite ingredients. It would be typical to change the rice or the cheese for beans or fried peppers ... there can be as many combinations and as good as our imagination allows us!

Author

Student:Jorge Hueto Alcalá

Recipe

Homedades lentils with rice

Description

Some good lentils with rice cannot be missing from our table. This typical Spanish dish is a great example of our gastronomic tradition.

It is a perfect way to do this preparation combining foods that provide many more nutrients and sensations.



Ingredients

- 1 litre of water
- leftover lentils
- 3 bay leaves
- 4 cloves of garlic
- 25 milliliters of extra virgin olive oil

How to make it

- 1)In a saucepan, we cook the rice and the leftover lentils. Then, we add the bay leaves and the salt.
- 2)We fry the chopped cloves of garlic.
- 3)Once the garlic is ready, we add them to the saucepan.
- 4)Let everything cook over medium/low heat for 20 minutes and stir from time to time.
- 5)The lentils with rice are ready to eat.

Author

Student: Marcos Catalán Fombuena

Recipe
BREAD PUDDING

Description

This recipe is of my grandmother.

Ingredients

7 eggs

200g of sugar

1L of milk

400g of bread of the previous day

100g of sugar (for the caramel)



How to make it

Put the sugar in a pan with water, and when the sugar is brown pour the sugar into a mold. Cut the bread in small pieces and soak and stir them with some milk. Mix the eggs with the rest of the milk and when you finish, pour the mixture over the bread soaked in milk and stir.

Then, put it in the mold with cold sugar and bake it for one hour at a temperature of 180°C.

Author

Student: Nieves Mazón

Recipe

RICE 3 DELICIAS

Description

This meal hasn't special dates.



Ingredients

white rice (leftover rice)

70 g peas

1 carrot

3 slices of cooked ham

3 eggs

Oil

Salt

**These measures vary depending on the amount of rice we have from the previous meal.*

How to make it

First, we boil the peas and carrots in a casserole with water; then, whisk the eggs and add a little salt. We pour this into a hot pan with a little extra virgin olive oil, and when it is already done, remove it and cut it into squares.

With cooked ham we do the same procedure, although the only thing that changes is that it is cut before frying it.

When the peas and carrots are done, remove them from the pan and cut the carrot into squares.

Put the rice in a pan and gradually add the seasonings prepared previously, and add a pinch of salt. Remove and serve.

And, ready to eat!

Author

Irene Monzón

Recipe

Migas

Description

*A traditional recipe from grandparents. A good recipe to use the stale bread of other days and prepare a delicious dish. **

Ingredients

*Stale bread / 8 garlic cloves / extra virgin olive oil / parsley / 250 ml of water / 200 g of fresh "chorizo" / 1 pepper / salt **



How to make it

*The first step is to dice the bread and place the pieces in a bowl. Then, add a pinch of salt in the water and put the pieces of bread inside the water wrapped in a white cloth. From time to time, turn the cloth so that the mixture is better distributed and after, leave it at least two hours in the refrigerator. Following the recipe, cut the bacon and the "chorizo" and fry them in a pan with a bit of olive oil until they get golden brown. Next, add the sliced pepper. After that, add the entire peeled garlic cloves and leave them until they are golden brown. When everything is cooked, add the "migas" and stir them constantly with a wooden spoon until they get loose. Then, they are ready to be eaten. **

Author

Student: Marta Montón Tena

Recipe

Tucas omelette

Description

A recipe learnt from her grandparents.



Ingredients

- some tucas (a plant which grows in humid land)*
- 2 eggs*
- a pinch of salt*
- extra virgin olive oil*

How to make it

Difficulty: easy

Time of the cooking: 15 minutes

First, you wash and drain the tucas and then, you chop them.

In a frying pan, you put a bit of olive oil and when the oil is hot, you add the tucas.

It is better to do it at a low heat to avoid burning the tucas.

After, in a bowl you beat the eggs with a pinch of salt. Next, you add the beaten eggs to the tucas in the frying pan.

To finish, you just have to curdle the omelet on both sides in the frying pan.

Ready to eat!

Author

Ariadna Gil Palomar

*Diseño de recetas realizado por alumnos de
Grado Medio de Administración y Gestión:*

- **ELISA ISABEL BOBOLOT .**
- **ESMERLIN ALMONTE GUZMÁN.**
- **JAVIER PÉREZ QUEROL.**
- **MARÍA AGUILAR FERRER.**
- **MAURO BLASCO MARTÍN**
- **NURIA CEBRIÁN BARRERA**
- **RAQUEL IGUAL YUSTE.**
- **RIDA EL AZIZI BOUYA**
- **ROBERT DANIEL DELER**
- **TOUFIK CHOUITER EL MORJI**
- **TSVETELINA DANAILOVA STANKOVA**