

COVIcocina Sistemática



Emotivo Recetario del Confinamiento...

El recuerdo del valor de la colaboración y el apoyo entre los seres humanos en los momentos de mayor dificultad...

Nuestra aportación para el conjunto de pacientes con idénticas enfermedades.



Mayo- Junio 2020

COVIcocina Sistemática



Dr. Norberto Ortego Centeno

Coordinador y editor

Primera edición, agosto de 2020

©Norberto Ortego Centeno

© De cada receta sus autoras

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a Norberto Ortego Centeno.

Coordinador y Editor

Norberto Ortego Centeno

Comité editorial

Alicia Rodríguez Baena

Ana García Moreno

Ángeles Peinado Nieto

Faustínica Rico Pérez

Diseño de portada y contraportada

Alicia Rodríguez Baena

ISBN: 978-84-09-22847-8

PRÓLOGO

¡Un libro de recetas! En la vida me imaginé yo a mí mismo escribiendo la presentación de un libro de recetas. ¡Pero no quedaba otra! Este 2020 ha sido el año más atípico de la historia de todos nosotros y algo como esto podía suceder.

El día 15 de marzo comenzó el denominado CONFINAMIENTO, fruto del estado de alarma a consecuencia de la COVID-19. Desde hacía tiempo un grupo de personas, principalmente pacientes de diferentes patologías autoinmunes, nos habíamos ido reuniendo en torno a una página de Facebook, que acabamos apodando "LOS SISTEMÁTICOS", porque ese era el nombre que muchos pacientes, de forma equivocada y por simplificar, le daban a la consulta de ENFERMEDADES AUTOINMUNES SISTÉMICAS, en nuestros comienzos. Esas patologías que, según todo el mundo decía, eran la diana de un virus que todos esperábamos, pero que creíamos era como una gripe, o menos, porque así nos lo habían explicado, y que según se acercaba lo íbamos viendo cada vez más como un monstruo descontrolado y agresivo. No es de extrañar que el miedo se apoderara de nuestros sentimientos. Y contra el miedo, lo mejor, es la SOLIDARIDAD. De esa manera comenzamos a transmitir la información que nos llegaba y fuimos construyendo un grupo más de amigos que de enfermos, al que cada vez fueron llegando más y más personas que, sin saber cómo, y a pesar de su diferente procedencia e ideología, se fueron prestando ayuda mutuamente. Y en esos días largos de confinamiento, cargados de inquietud y desasosiego, comenzó el juego de las COVITAREAS: cosas que teníamos que colgar en el muro de Facebook un día determinado y a una hora concreta (algo que nunca respetamos, sea dicho de paso). Empezamos colgando fotografías de amaneceres, luego de atardeceres, de ventanas, de sentimientos (esa sí que fue bonita)... y se nos ocurrió poner una de recetas y empezaron a llover recetas de primeros platos, de segundos platos, de postres... procedentes de diferentes rincones de España, e incluso algunas de otros países, y así nació el libro: COVICOCINA SISTEMÁTICA, que más que lleno de platos, está lleno de corazones y cargado de esperanza.

La demostración de que el apoyo mutuo es la mejor forma de combatir la adversidad, que no hay ningún virus que esté por encima del ser humano y que el AMOR es el mejor ingrediente para cualquier plato.

Por cierto, no os olvidéis que, independientemente de lo que vaya a durar esto: YA NOS QUEDA UN DÍA MENOS.

Norberto Ortega Centeno

ÍNDICE

Protocolos

Primeros platos

Desayunos

Tostada con aceite y jamón (Norberto Ortega Centeno)

Entrantes

Ajoblanco de Almería (Francisco Aguilera)

Variante del ajoblanco (Carmela Pérez Núñez)

Bocaditos de hojaldre al pesto con queso de cabra y tomate seco (Carmela Pérez Núñez)

Cecina de león (Ana Rosa Álvarez Rodríguez)

Cogollito tierno aliñado con salmón tomate y aguacate (Josefa Pérez)

Croquetas (Carmela Pérez Núñez)

Dátiles sin hueso (Santa Braojos López)

Empanadas fritas de pino y queso (Pilar González)

Empanada picantona argentina (Trini Hermoso Gálvez)

Espárragos en aliño (María Del Mar Rf)

Espirales de hojaldre y parmesano dos sabores (Carmela Pérez Núñez)

Gambas gabardina (Verónica Bosch Pérez)

Gazpacho de mango (Alicia Rodríguez Baena)

Gildas donostiarra (Elena Eizaguirre Peña)

Mejillones a la marinera al estilo del Prospín de Chipiona (Elena Eizaguirre Peña)

Papas aliñás al estilo de Sanlúcar (Elena Eizaguirre Peña)

Paté de hígado de pollo casero (Alicia Rodríguez Baena)

Paté de mejillones y atún (María Peinado Nieto)

Rollitos de salmón gratinados (Carmela Pérez Núñez)

Tellinas en salsa (Gloria Guijarro Ruíz)

Ensaladas

Aguacate con gambas y salsa rosa (Elvira Béjar Relleno)

Ensalada de bacalao (Conchi García Castillo)

Ensalada de atún (Ana María Morales Insa)

Ensalada de lentejas con langostinos (Pilar Pazos Casal)

Ensalada de mango verde (Carmela Fdez Rodríguez)

Ensalada de naranja y fresones (Pilar Pazos Casal)

Ensalada de pasta (Marisa Álvarez Leiva)

Ensalada de pimientos asados (María Castillo)

Ensalada Getsemany (Carmela Pérez Núñez)
Ensalada malagueña (Carmela Pérez Núñez)
Ensalada tibia (Ana Del Valle Torres)
Ensalada verde, con queso de cabra, fresas y vinagreta de miel de caña (Alicia Rodríguez Baena)
Ensaladilla rusa con gambas (Luisa Hornos Barranco)
Pipirrana de Jaén (Milagros Cruz Martínez)
Remojón de San Marcos (Verónica Bosch Pérez)

Huevos

Huevos con patatas (Norberto Ortego Centeno)
Huevo sorpresa (Loli Partida)
Tortilla de aguacate (María Montero Cortes)

Cremas y sopas

Ajopollo sopa de espinacas (Brígida Molina Molina)
Caldo de caracoles, sin caracoles (María Montero Cortes)
Crema de calabaza (Elvira Béjar)
La lechepájaro (Alhambra Ruiz)
Sopa de pescado de Antonio Villen, el motrileño (Faustín Rico Pérez)

Pasta

Lasagña (Rosi Gómez Arredondo)
Lasagña casera (Erika Maticorena Coronatta)
Tallarines andaluces (Amparo A Ch)
Verduras con pasta (Paqui Álvarez)

Verduras

Acelgas esparragadas o esparragás de Almería (Francisco Aguilera)
Berenjenas rellenas de atún y langostinos (María Fabelo)
Calabacines rellenos (Laura Ps)

Arroces

Arròs al forn (Gloria Guijarro Ruiz)
Arroz caldoso (Josefa Pérez)
Arroz con pollo (Josefita Duarte)
Paella valenciana (Verónica Bosch Pérez)

Pucheros y guisos

Cocido de Almería (María Del Mar Rf)
Cocido maragato (Norberto Ortego Centeno)
Gazpacho manchego (Carmen Parra)
Lentejas castellanas con chorizo de Grana (Faustín Rico Pérez)
Lentejas con espinacas y chorizo (Elvira Béjar)

Migas alpujarreñas (Emilio Padilla)
Moros y cristianos (rehogado de judías) (Ana Trinidad Guerrero Chacon)
Olla de San Antón (Purificación Hidalgo Marín)
Papas en ajo pollo (Francisco Morente Romero)
Potaje de berros (Susi Serrano)
Puchero de habichuelas blancas con caldo de codillo (Alicia Rodríguez Baena)
Puchero de hinojos famoso en valle de Lecrín (Ascensión Linares Vargas)
Ropavieja canaria (Susi Serrano)
Trigo Almería (María Del Mar Aguilera)

Segundos platos

Pescado

Asado de caballa y patatas (Toñi García Reche)
Atún en adobo (María Fabelo)
Bacalao a la muselina de ajo (Carmela Pérez Núñez)
Bacalao al pil-pil (María Piedad Martín Hernández)
Bacalao mozárabe (Verónica Bosch Pérez)
Boquerones (Luisa Gaditanae Lzlb)
Cazuela de pescado Fausti (Faustín Rico Pérez)
Kokotxas de bacalao al pil-pil (Elena Eizaguirre Peña)
Lubina al horno (María Del Mar Rf)
Lubina en salsa de trufa (Ana María Soler López)
Merluza a la marinera (Nanina García Martínez)
Rin-ran (Pilar Espigares Baena)
Salmón a la naranja (Verónica Bosch Pérez)
Trucha con piñones (María Dolores Martínez Elvira)

Marisco

Bolitas de langostinos crocantes (Ana García Moreno)
Calamares a la plancha (Ana María Morales Insa)
Gambones en el horno (Carmela Fdez Rodríguez)
Jibia (sepias) con patatas (María Del Mar Rf)
Langostinos (Rosario Mandel)
Langostinos al horno (María Fabelo)

Aves

Alitas con vinagre y vino blanco (Susi Serrano)
Pechugas de pollo al curry (Marisa Álvarez Leiva)
Pechuguitas de pollo al confinamiento (Elena Eizaguirre Peña)
Pollo a la secretaria o a la alcaláina (María Peinado Nieto)
Pollo a los 40 dientes de ajos (Carmela Pérez Núñez)

Pollo en salsa de almendras (María Peinado Nieto)

Pollo “sentao” (Alicia Rodríguez Baena)

Rollitos de pavo al whisky (Carmela Pérez Núñez)

Conejo

Conejo al ajillo (María José López Rodríguez)

Conejo en escabeche (María José López Rodríguez)

Casquería

Callos a la leonesa (Nanina García Martínez)

Callos a la madrileña (Ana García Moreno)

Guiso de manitas y rabo de cerdo (Ana Victoria Calvo)

Hígado de ternera con manzana al horno (Pilar Pazos Casal)

Tortilla del Sacromonte (Alicia Rodríguez Baena)

Vacuno y Cerdo

Albóndigas con salsa de cúrcuma (Marisa Álvarez Leiva)

Albóndigas con tomate (Gloria Guijarro Ruiz)

Albóndigas con tomate (María Del Mar Rf)

Albóndigas en caldo (Encarni Martínez Fernández)

Botillo del Bierzo con patatas y berza (Ana Rosa Álvarez Rodríguez)

Carne con Coca-Cola y piña (Amelia Moreno Jiménez)

Lomo con cebolla caramelizada (Amalia Urquiza)

Lomo de orza (María Peinado Nieto)

Picanha de ternera y salsa francesa para asados (Elena Eizaguirre Peña)

Solomillo Gorette (María Montero Cortés)

Comida internacional

Bolones de verde (Luz América)

Cordero al horno con yogurt y ajo (Andrada Tomescu)

Falafel (Carmela Fdez Rodríguez)

Galletas crujientes de lentejas (Ana García Moreno)

Guacamole (María Montero Cortes)

Hummus de garbanzos (Verónica Bosch Pérez)

Sarmale (Andrada Tomescu)

Spanakopita (María Fabelo)

Sukiyaki (Carmela Fdez Rodríguez)

Tabulé (Alicia Rodríguez Baena)

Tequeños venezolanos (Ana García Moreno)

Torreas de choclo junto a bonella (Luz América)

Tortilla de patata, huevos, chorizo y aguacate (Luz América)

Postres

Helados y cremas dulces

Frutas con helado y coulis (Carmela Pérez Núñez)
Helado con frutos del bosque (Carmela Pérez Núñez)
Helado de aguacate de la costa tropical (Alicia Rodríguez Baena)
Leche rizada (Alicia Rodríguez Baena)
Mousse de limón (Elvira Béjar)
Pollas en leche (Alhambra Ruiz)
Potaje de bolones (Pilar Espigares Baena)
Potaje de castañas dulces (Carmela Fdez Rodríguez)
Sorbete de limón (María Montero Cortes)
Tarbinas (Francisco Aguilera)

Crepes, galletas y plátanos fritos

Crepes (Ana Maria Morales Insa)
Crepes (Vanessa M Sacristán)
Galletas rellenas de cacao y revueltas en coco (Ana Victoria Calvo)
Pancakes (María Del Mar Rf)
Plátanos fritos (María Del Mar Rf)

Rosquillas, torrijas y tortas

Flores fritas (Susi Serrano)
Mis suspiros de monja (Loly Rosa Jiménez)
Roscas fritos (Josefa Pérez)
Roscas fritos (Luisa Hornos Barranco)
Roscas fritos (Verónica Bosch Pérez)
Rosquillas (Loly Rosa Jiménez)
Torrijas (Fina Villasuso)
Torrijas (María Del Mar Rf)
Torta de aceite malagueña (Belén Blázquez)

Panes y horneados

Bizcocho de natillas (Ana Pérez López)
Bizcocho de toda la vida (Milagros Cruz Martínez)
Bizcocho de zanahorias (Elvira Béjar)
Bizcocho estilo la abuela (Josefita Duarte)
Crumble de frutas (Ana Del Valle Torres)
Hojaldre con chocolate (Milagros Cruz Martínez)
Manta castillera (María Rueda)
Molletes de Antequera (Verónica Bosch Pérez)
Pan de soda (Ana García Moreno)

Petit choux (Elena Eizaguirre Peña)

Tartas

Coca d'llanda con almendra (Gloria Guijarro Ruiz)

Cúpula crujiente de chocolate blanco (Loly Rosa Jiménez)

Pastel arrinconado (Marie Therese Burver)

Pastel de sémola con pasas (Mari Carmen Martínez Sánchez)

Pastel fiesta (María Piedad Martín Hernández)

Tarta de cacao, huevos, plátano y canela (Ernestina Rodríguez Alarcón)

Tarta de fresa (Loly Rosa Jiménez)

Tarta de fresas con gelatina (Loly Rosa Jiménez)

Tarta de galletas (Juani García Montes)

Tarta de la viña (Verónica Bosch Pérez)

Tarta de las hermanas Tatin (Elena Eizaguirre Peña)

Tarta de loly (Loly Rosa Jiménez)

Tarta de manzana (María Piedad Martín Hernández)

Tarta de manzana (Paqui Álvarez)

Tarta de queso (Ana Pérez López)

Tarta de tres chocolates (Antonia Santamaria Vilacides)

Tarta de turrón y chocolate blanco (Ana Pérez López)

Tarta helada de limón (Mari Carmen Morente Maldonado)

Tarta rosa/tarta banoffee (Faustínica Rico Pérez)

Trenza de manzana y nueces (Inmaculada López)

PROTOSCOLOS

Hemos flexibilizado, los protocolos para recibir invitados a comer o cenar, sea nuestra familia, amigos o invitados especiales.

Actualmente, se realizan menús elaborados, tradicionales, heredados de nuestra familia, añadiendo toques modernos de la cocina actual con un toque de informalidad.

Es fundamental, no experimentar con un plato novedoso, para ofrecer a nuestros invitados, puede ser un desastre.

Tendremos mucho cuidado con las preferencias culinarias y dietéticas de nuestros invitados. Preguntar con tiempo, hará que tus platos sean un éxito. Vegetarianos, intolerancia al Gluten, diabético, o si los comensales prefieren carne o pescado.

Una vez elegido el menú, organizaremos la compra, sin excedernos y teniendo en cuenta el número de comensales que seremos.

IDEAS PARA NUESTRA MESA DE INVITADOS

Mantel. Elegiremos un mantel limpio, bien planchado, que cubra nuestra mesa y que cuelgue un poco.

Arreglo Floral. Si es para una comida, teniendo en cuenta que las flores no tengan un olor fuerte y que no sean altas para que no impida verse a los comensales.

Las Velas. Las utilizaremos como decoración para una cena, no deben de ser altas ni olorosas.

La Vajilla. Si no disponemos de una vajilla adecuada, combinemos las existencias que dispongamos, seamos imaginativos e ingeniosos.

Los Cubiertos. Cuchara y cuchillos siempre a la derecha de los platos y tenedor a la izda. Los cuchillos tienen que estar con el filo hacia dentro. Los cubiertos de postre se colocan en la parte superior del servicio.

Las Servilletas. Deben colocarse a la izda. y deberían ser siempre de tela. (Existen en el mercado maravillosas servilletas de papel).

Las Copas. Las copas las pondremos en el centro del servicio hacia la derecha. El orden más común es: copa de agua, copa de vino tinto, copa de vino blanco. La copa de cava, que suele ser la más alta la colocamos detrás de las otras.

CURIOSIDADES DE PRODUCTOS DEL MERCADO

El puerro. Se desconoce su origen, pero ya se utilizaba como alimento en las culturas egipcia, romana y griega. Disponemos de esta hortaliza durante todo el año. Se cultiva principalmente en las regiones del Norte de España y muy especialmente en Murcia. Los puerros, se consumen frescos, condimentados o en conserva. Tienen mucha riqueza vitamínica y gran cantidad de fibra vegetal. En la Vichyssoise y en la Sopa Porrusalda, son los protagonistas.

La patata. La patata, es originaria de América del Sur, donde era un alimento básico para los indígenas. Es la hortaliza estrella para acompañar nuestros platos. Fritas, en pure, gratinadas, croquetas de patatas, guisadas, al vapor, cocidas. La patata sabe vestirse de mil formas.

El bacalao. El bacalao común, bacalao del Atlántico o Noruega. Vive en mares fríos. Se alimenta de peces pequeños como el arenque o la sardina. Puede comprarse fresco o en salazón.

Con Bacalao podemos preparar: Buñuelos de bacalao, garbanzos con bacalao, tortilla de bacalao, bacalao a la Vizcaína, bacalao al Pilpil, arroz con bacalao, albóndigas de bacalao o bacalao al Ajoarriero.

Los espárragos. Se cree que los espárragos son originarios de las cuencas del Tigris y Éufrates. En el Egipto faraónico se ofrecían, en manojos a los dioses. Los griegos y los romanos también los consumían. En Francia se cultivaban en el siglo XVII, para satisfacer a Luis XIV, el rey Sol. En España, gozamos de excelentes espárragos y tienen fama los de Tudela, Aranjuez y pionera en el cultivo del espárrago verde Huétor-Tajar (Granada). Los Espárragos, tienen un escaso valor nutritivo, debido a su alto contenido de agua. Son ricos en vitamina C y A. Son especialmente diuréticos.

Podemos preparar: espárragos al vapor, revuelto de espárragos con gambas, cintas con gambas y espárragos verde, canelones de espárragos o espárragos gratinados con bechamel.

La calabaza

Es originaria de América del Norte, donde aparte de ser consumida, se consideraba protectora contra Maleficios. Existen varios tipos: Curcubite máxima (Calabaza común), es la más conocida. Partisson o Pattypan (Calabaza Gonetera). Corcurbita pepo espagueti , calabaza espagueti. Con la calabaza podemos preparar: calabaza con arroz, crema de calabaza, pastel de calabaza, buñuelos de calabaza, bizcochos de calabaza.

La pasta

Son muchas las teorías sobre el origen de la pasta. Algunos investigadores adjudican el descubrimiento a Marco Polo en el siglo XIII, el cual introdujo en Italia de vuelta de uno de sus viajes a China en 1271.

En nuestra cocina, sea invierno o verano, es muy recurrente para preparar ricos platos y siempre funciona. Existe pasta seca, elaborada con harina de trigo duro y agua con variedad de sabores y formas y pasta fresca con las mismas características.

Podemos preparar: macarrones con tomate casero, macarrones con atún y tomate, ensaladas deliciosas, sopa minestrone con verduras y pasta, raviolis de pasta fresca, rellenos de requesón, espaguetis a la boloñesa, tagliatelle a la carbonara o lasaña de verduras.

Postres

¿Qué es una comida sin un rico postre?

Pues la nota final, de un gran banquete, sin el cual no estaría completo, es la última sinfonía de la orquesta.

Los postres han sido siempre el broche de oro de una comida. Un buen postre, resalta la satisfacción de los alimentos anteriores.

La costumbre de tomar postre tiene origen en la Antigua Roma, donde se tomaba fruta, panes con levadura y miel.

No todos los postres tienen la misma historia. De las frutas puede decirse que desempeñaron el papel de plato principal en la prehistoria.

Actualmente podemos ofrecer una gran variedad de postres a nuestros invitados: frutas deliciosas, mango, sandía, melón, fresas, peras, uvas, chirimoyas, cerezas, etc. Ricas cremas dulces y flanes. Dulces, pasteles y tortitas. Tartas, de elaboración casera. helados y sorbetes. Y por qué no una bandeja de deliciosos quesos variados, acompañados de membrillo, frutos secos y uvas. Deliciosos.

BUENOS DÍAS A TODOS

Los que me conocéis sabéis que soy de lágrima fácil, aunque la lágrima siempre se escapa "pa dentro". En estos últimos días, cada mañana, en la consulta, no sabéis la ilusión que me hace que me deis las gracias por la página y que me digáis que os ha AYUDADO en EL CONFINAMIENTO. No os miento si os digo que no fui consciente, al menos en los primeros días, de lo que estábamos construyendo entre todos. Pero me siento muy orgulloso.

Volví del trabajo emocionado y, creo que fue por eso, por lo que por la tarde busqué en lo hondo de un cajón del despacho y saqué esta vieja agenda. Me encontré algunos poemas que escribí en mi juventud. El que voy a compartir cuando tenía 23 años. Dice que estaba en Muros de Nalón. Allí trabajé unos meses al terminar la carrera, mientras preparaba el MIR. Era un trabajo "clandestino" porque me pagaba el médico titular, que no vivía en el municipio, para que hiciera su trabajo de 3 de la tarde a 8 de la mañana. Yo, a su vez, compartí el trabajo con otro compañero. ¡Qué meses más bonitos! Recuerdo la playa de Aguilar. Como era otoño, me acercaba a estudiar a la playa. Nunca he estudiado en bibliotecas, y muchas veces he salido a hacerlo al aire libre.

Recuerdo a Manolo, el carnicero, a Lolo, el madroñero, a Belisardo, taxista y propietario de uno de los bares, donde un día me puse a enseñar a tomar la tensión a todos los parroquianos. Me llamaban "el mediquin". Luego, ese personaje, pasó a formar parte de mis clases de la facultad. Medikin es el internista que pide ayuda a los especialistas siempre que le hace falta, pero que jamás dice aquello de: "este enfermo no es mío". Fijaros, mientras escribo estas líneas me he dado cuenta de que el nombre de mi personaje de las clases era aquel médico recién terminado, que todavía no sabía que sería internista con el paso de los años.

A mí me ha gustado el poema que seguro no leía desde hace muchos años y que comparto con vosotros.

*Libertad de amor para vivir
Libertad de paz para soñar
Libertad de ti para sentir
No encontrarte y no pensar
Vivir cada día buscándote
Soñarte un día y ganarte otro
Ganarte sin tenerte
Y al final yo en el pasado
Yo en ningún sitio,
el mundo sin mí y el TÚ
que el YO de otro necesita*

30-09-79 "Para mañana" Muros de Nalón.

Contado lo contado, os deseo un magnífico día de finales de Junio. Cuidaros mucho y hacer las cosas lo mejor posible. Hoy también nos toca ser felices.

PRIMEROS PLATOS

DESAYUNOS

Tostada con aceite y jamón (Norberto Ortego Centeno)



Ingredientes

Rebanadas de pan

Jamón ibérico

Aceite de oliva de Jaén

Sal

Elaboración

Tostar las rebanadas de pan. Untarlas con aceite y salar al gusto. Servir con lonchas de jamón ibérico.

No hay nada mejor que el mestizaje. Pobrecitos los que de "sangre pura". Nací en León, estude en Asturias y vivo en Andalucía. Cuando llegué a esta tierra y descubrí el aceite de oliva de verdad... ¡qué cosa más rica! Seguro que alguien se enfada conmigo, pero como el de Jaén que me regala de vez en cuando una buena amiga, no hay otro.

ENTRANTES

Ajoblanco de Almería (Francisco Aguilera)



Ingredientes

250 gramos de almendras peladas

2 dientes de ajo

2 migas de pan grandes

1/2 litro de aceite de oliva suave

1 pizca de sal

1 vaso de vinagre de vino blanco

Elaboración

La miga de pan se empapa en un plato hondo con el vinagre. A continuación, se ponen en el vaso de una trituradora, las almendras, los ajos pelados y limpios de la hebra central, un pellizco de la sal y la miga de pan un poco escurrida del vinagre. Se bate todo bien y se va añadiendo el aceite poco a poco, como si se fuese a hacer mayonesa. La pasta debe quedar con la consistencia de una pasta para untar, sin que quede demasiado aceitosa, por lo que el aceite se añade lentamente hasta que se obtenga la textura deseada. Se rectifica de sal y vinagre. Hay que conservarlo en la nevera para consumirlo fresquito y para que no expulse el aceite con el calor.

El ajo blanco de Almería es un poco distinto a otras recetas porque no se trata de una sopa fría sino de una crema para untar o acompañar carnes y pescados. En casa se toma con pan untado, cubriendo unas judías verdes o unos salmonetes fritos.

Variante del ajoblanco (Carmela Pérez Núñez)



Igualito al de Málaga. Lo presento en chupitos con ralladuras de mango, melocotón, o almendras, o lo que se te ocurra.

Bocaditos de hojaldre al pesto con queso de cabra y tomate seco *(Carmela Pérez Núñez)*



Ingredientes

Una plancha de hojaldre refrigerado
2 cucharadas soperas de pesto de albahaca
2 tomates secos
Queso de cabra
Pimentón dulce

Elaboración

Se estira la plancha de hojaldre y se corta con un cortapastas en la forma que se desee, de estrellas, cuadraditos, etc. La mitad de las porciones se untan con la salsa pesto y se cubren con piezas sin untar para formar piezas dobles. Hay que reservar algunas piezas sin relleno para el montaje final. Se hornean a 200 °C en el horno, con calor arriba y abajo, durante unos 20 minutos viendo como el hojaldre se infla y queda ligero, tanto en las piezas que harán de tapa como en las dobles rellenas de pesto.

Dejamos enfriar el hojaldre y montamos los bocaditos en el momento que los vayamos a servir. Para ello se coloca en la base una de las piezas dobles con pesto, encima se coloca un trozo de tomate seco y una cucharada de queso de cabra crema. Se tapa con una de las piezas sueltas. Se ensarta con una brocheta y se espolvorea con pimentón.

Cecina de León (Ana Rosa Álvarez Rodríguez)



Ingredientes

Cecina de León

Aceite de oliva de Jaén

Elaboración

Colocar la cecina cortada en rodajas en un plato resistente al microondas. Regar con un chorrito de aceite. Pasar por el microondas durante un minuto y servir.

Cogollito tierno aliñado con salmón tomate y aguacate (Josefa Pérez)



Ingredientes

250 gramos de salmón ahumado

2 o 3 cogollitos tiernos

2 aguacates

2 o 3 tomates

Aliño (al gusto)

Elaboración

Limpiar los cogollitos y partarlos en cuartos. Pelar los aguacates y cortarlos en tiras. Cortar el tomate en rodajas. Disponer en el centro de una fuente el salmón, los aguacates y el tomate. Disponer alrededor los cogollitos. Aliñar y servir inmediatamente.

Croquetas (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

100 gramos de sobras de un puchero

100 gramos de cebolla

Hojas de hierbabuena

2 o 3 cucharadas de harina

600 ml de caldo de puchero o leche entera

1 cucharada de mantequilla (50 gramos)

Huevo

Pan rallado

Aceite

Sal

Elaboración

Despegar la carne que haya sobrado del puchero (pollo, espinazo, ternera, costilla, etc.), eliminando el exceso de tocino y dejando la carne limpia; si sale algún trozo de apio o zanahoria también se aprovecha. Cortar todo, a cuchillo, en cuadraditos muy pequeños y reservar. Picar cebolla y sofreírla en aceite de oliva a fuego vivo. Cuando coja color dorado (sin quemarla), añadir unas hojas de hierbabuena (al gusto de la cocinera) también muy picadas, y a continuación la carne que reservamos antes. Removerlo todo hasta que todos los ingredientes se mezclen bien, a fuego medio. Añadir un par o tres cucharadas soperas de harina y continuar mezclando para que la harina coja un cierto color (ya no estará cruda). Ir añadiendo poco a poco caldo de puchero (en su defecto se puede usar leche, la cuestión es ir haciendo una bechamel) hasta que la masa adquiera una consistencia algo pastosa y no demasiado dura. Seguir removiendo hasta que la masa comience a despegarse de la sartén (al tacto debe ser un poco pegajosa pero no demasiado, que se pegue algo pero que la mano quede sólo aceitosa). Dejar enfriar. Formar las croquetas y pasar por huevo batido y después por pan rallado. Freír en aceite de girasol bien caliente y a fuego medio. Escurrir sobre un papel absorbente.

Dátiles sin hueso (Santa Braojos López)



Ingredientes

Dátiles

Una tarrina de queso crema

Nueces

Elaboración

Se rellena cada dátil con un poco de queso crema y se sirve con un trozo de nuez por encima.

Empanadas fritas de pino y queso (Pilar González)



Ingredientes

3 cucharadas de aceite

1 cebolla grande

Sal

Pimienta negra

400 gramos de carne picada

1 cucharadita de ají

1/2 cucharadita de ajo en polvo

Para la masa:

500 gramos de harina

70 gramos de manteca

1/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de levadura química

Leche caliente

Elaboración

Cortar la cebolla en trozos pequeños. Rehogarla en aceite a fuego medio unos 10 minutos. Salpimentar y dejar cocer hasta que esté transparente y algo dorada. Agregar la carne, el ají y el ajo y cocinar de 10 a 12 minutos. Dejar enfriar y reservar. Mezclar la harina, la manteca derretida, la sal y la levadura química. Amasar hasta obtener una masa lisa y elástica añadiendo la leche suficiente como para formar una masa suave. Reservar. Dividir la masa en 6 a 8 porciones. Hacer bolas y aplanarlas hasta formar círculos de 10 cm de diámetro y 0,5 centímetros de espesor. Rellenar con una cucharada de la mezcla. Mojar los bordes, doblar la masa y sellarla con un dobléz. Freír las empanadas en abundante aceite hasta dorar por ambos lados. Dejar escurrir en papel absorbente y servir.

Empanada picantona argentina (Trini Hermoso Gálvez)



Ingredientes

400 gramos de carne picada (mitad ternera mitad cerdo)

1 cebolla

1 pimiento rojo

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita pimentón dulce

1 cucharadita de orégano

2,5 cucharaditas de preparado picante argentino (o chile)

Medio vaso de vino blanco

3 huevos duros

1 huevo

Sal

2 masas de empanada o masa quebrada

Elaboración

Picar los huevos y reservar. Cortar la cebolla y el pimiento en trozos pequeños. Sofreírlos. Cuando estén pochados, añadir la carne y seguir sofriendo hasta que esté cocinada. Agregar el comino, el pimentón dulce, el orégano y el picante argentino. Añadir el vino blanco y dejar que se evapore. Incorporar los huevos y mezclar. Extender la masa de empanada en un recipiente para horno y extender en ella el sofrito. Cubrirla con la otra masa y sellarlas. Pintar con huevo batido. Se mete en el horno precalentado a 180°C hasta que se dore.

“Es una comida especial que a mis hijos les encanta y yo disfruto con ellos.”

Espárragos en aliño (María Del Mar Rf)



Ingredientes

2 o 3 manojos de espárragos

3 dientes de ajo

15 almendras peladas

2 rebanadas de pan

Pimentón

Pimienta negra

3 huevos

Sal

Agua

Elaboración

Lavar y trocear los espárragos. Se sofríen a fuego lento en abundante aceite y se reservan. En el mismo aceite en el que se han frito los espárragos se fríen dientes de ajo cortados en láminas, las almendras y las rebanadas de pan. Una vez frito se coloca en el vaso de la trituradora. Se añade una cucharadita de pimentón y se tritura añadiendo la cantidad de agua necesaria para obtener la consistencia deseada. A continuación, se ponen en una sartén los espárragos con el majado y se calientan 5 minutos. Se añaden tres huevos batidos sin dejar de remover más una pizca de pimienta negra molida. Se puede acompañar con dos filetes de cinta de lomo a la plancha.

Espirales de hojaldre y parmesano dos sabores (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

- 1 plancha de hojaldre rectangular refrigerado*
- 1 cucharada de cebollino picado*
- 3 o 4 hojas de albahaca fresca*
- 40 gramos de queso parmesano rallado*
- 20 gramos de almendras crudas*
- 25 a 30 gramos de tomate seco en aceite*
- Pimienta negra*
- 1/2 cucharadita de orégano*
- 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra*

Elaboración

Lavar bien y secar el cebollino y la albahaca y colocarlos en el vaso de una trituradora, junto con 15 gramos de queso parmesano, las almendras y una cucharada de aceite de oliva. Triturar bien y añadir poco a poco algo más de aceite hasta obtener la consistencia deseada. Reservar. Triturar los tomates ligeramente escurridos con el resto del queso parmesano, el orégano y una pizca de pimienta negra, hasta lograr la textura de pasta untable. Añadir, si hiciera falta, algo del aceite de los tomates. Reservar. Estirar la plancha de hojaldre y dividirla en dos rectángulos. Distribuir cada una de las dos mezclas preparadas en uno de los rectángulos del hojaldre, dejando un hueco libre en los bordes de 1 cm. Humedecer con agua los bordes y enrollar ambas masas desde los lados más cortos. Envolver cada uno en plástico film y dejar reposar en la nevera media hora. Precalentar mientras el horno a 190°C y preparar una bandeja con papel sulfurizado o una lámina de silicona. Cortar los rollitos, con delicadeza, en porciones de 1 cm de grosor. Disponerlos en la bandeja de horno dejando un espacio entre ellos para permitir que aumenten sin juntarse. Hornear durante unos 12 a 14 minutos, o hasta que se hayan dorado al gusto. Dejar que se enfríen completamente sobre una rejilla.

Gambas gabardina (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

300 a 400 gramos de gambas cocidas o crudas

100 ml de cerveza

125 gramos de harina normal

1 huevo

1 cucharadita de levadura química

Sal

Colorante alimentario (opcional)

Elaboración

Se mezclan la harina, un poquito de sal y la cucharada de levadura hasta que queden bien integrados. Se añaden el huevo y la cerveza hasta que se obtenga una masa homogénea sin grumos. Después se puede añadir colorante al gusto. Se deja reposar la masa en la nevera entre 10 y -15 minutos. Mientras tanto se pelan las gambas, dejando la parte de la cola. Se pone a calentar el aceite. Se sujetan las gambas por la cola, se introducen en la masa para que se embadurnen y se fríen. Después de freírlas se ponen en un plato con papel absorbente para que se escurra el aceite.

Gaspacho de mango (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

1 kilo de tomates

1 mango

1 pimiento verde italiano

1 pepino (opcional)

2 dientes de ajo

AOVE 50 ml

50 gramos de pan asentado del día anterior

Agua c/n

Sal

Vinagre a gusto

Elaboración

Se trituran juntos todos los ingredientes. Se añade agua hasta obtener la consistencia deseada. Se corrige de sal y vinagre. Se puede adornar con un trocito de mango o melocotón y una hojita de hierbabuena.

He de decir de antemano que mi padre es el experto en hacer un gazpacho “cum laude” sin pan a petición mía (le costó la decisión de primeras jajajajaja) además no lo prueba, lo hace con una batidora de toda la vida (la famosa minipimer, nada de robot de cocina ni modernuras), un colador básico y una garrafa de 5 litros! Y es que cuando se pone se pone... la idea de esta receta surge, hace ya bastante tiempo, de una premisa que reina en mi casa, aquí no se tira nada y todo o casi todo es aprovechable, así que con un par de mangos maduros de Motril y un gazpacho de padre, nada puede salir mal, y sí salió algo espectacular. Disfrutarlo fresquico!!

Gildas donostiarras (Elena Eizagirre Peña)



Ingredientes

*12 filetes de anchoa
24 aceitunas rellenas
12 piparras o guindillas vascas
Aceite de oliva virgen extra
Cebolleta*

Elaboración

En primer lugar, hay que retirar el pedúnculo de las guindillas y se reservan. Los ingredientes se colocan en palillos lo suficientemente largos, en el orden siguiente: una aceituna, una anchoa ensartada varias veces para que no quede colgante y resulte incómoda al meter en la boca, la guindilla, también insertada un par de veces y, finalmente, otra aceituna. Empujar hacia el final del palillo los ingredientes para que sean cómodos de comer. Se sirven en una fuente de una manera ordenada, colocando en el centro el resto de las aceitunas que hayan sobrado. Cortar una cebolleta en dados y ponerla sobre las gildas. Se bañan con un chorro de aceite de oliva virgen.

*Mejillones a la marinera al estilo del Prospín de Chipiona
(Elena Eizaguirre Peña)*



Ingredientes

1 kilo de mejillones

Manzanilla de Sanlúcar

1 cebolla

2 dientes de ajo

Un par de hojas de laurel

1 guindilla

Sal

Aceite de oliva

Elaboración

Añade en una cazuela un buen chorro de manzanilla de Sanlúcar, un par de hojas de laurel y los mejillones ya limpios y quitadas las barbas. Se cuecen a potencia media unos minutos hasta que se abran. Se apaga el fuego y se dejan reposar. Después se aparta el caldo resultante y se cuele en un colador fino o una estameña. Se corta la cebolla muy fina y se machacan los ajos. Se añade un pequeño chorrito de aceite y se sofríen los ajos y la cebolla a fuego lento para que poche. Mientras, se corta una pequeña guindilla y se incorpora al sofrito hasta que se dore con el fuego bajo, más o menos un minuto.

Papas aliñás al estilo de Sanlúcar (Elena Eizaguirre Peña)



Ingredientes

500 gramos de patatas nuevas de tamaño mediano

1 cebolleta blanca

1,5 litros de agua

1 cuchara bien llena de perejil fresco picado

150 ml de aceite de oliva suave

2 cucharadas de vinagre de Yema de jerez

Sal gorda

Opcional:

1 huevo cocido

1 lata de melva canutera en aceite

Unos granos de granada

Elaboración

Una vez cocidas las patatas dejar templar y se les quita la piel. Se machacan ligeramente y se salan. Se aliñan con el aceite y el vinagre. A continuación, se añade el perejil y la cebolleta y se remueven. Se pueden servir opcionalmente con el huevo cocido, la melva y los granos de granada. Hay que servir frío pero sin pasar por la nevera.

Paté de hígado de pollo casero (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

300 gramos hígado de pollo

1 chalota

14 gramos mantequilla

1 cucharada de nata para cocinar

20 ml de brandy

1 cucharadita aceite de oliva

Sal

Pimienta negra

Pan de molde

Elaboración

Sacar la mantequilla de la nevera para que adquiera la consistencia de pomada. Limpiar los higaditos de pollo eliminando la grasa, las telillas. Eliminar los corazones que se venden junto a los higaditos. Pelar la chalota y picarla en los trozos más pequeños que se pueda. Calentar aceite en una sartén, añadir la chalota y pocharla a fuego medio hasta que se ablande. Subir el fuego y añadir los higaditos y un poco de sal. Rehogar hasta que estén dorados por fuera pero rosados por dentro. Ponerlos en el vaso de la batidora junto con la mantequilla, la nata, el brandy, sal y pimienta negra recién molida. Triturar hasta conseguir una pasta homogénea de consistencia cremosa. Verter la mezcla en un recipiente de cristal y meterlo en la nevera durante un mínimo de tres horas para que solidifique. Servir con rodajas de pan.

En general no somos muy de hígado (aunque creo que yo soy una excepción, porque me encanta) y nos perdemos una fuente inagotable de nutrientes. Este paté, muy fácil de hacer, y será el deleite de grandes y pequeños, pues es altamente versátil, se puede comer en el desayuno y merienda, como aperitivo de centro de mesa, etc. Para los niños es genial porque les encanta su sabor y textura suave y es más saludable que el que se comercializa.

Paté de mejillones y atún (María Peinado Nieto)



Ingredientes

Paté de mejillones:

2 yemas de huevo cocido

1 lata de atún en aceite de oliva

1 lata de mejillones al natural, si es pequeña se ponen dos

Paté de atún:

1 yema de huevo cocido

1 lata de atún en aceite de oliva

1 lata de anchoas del cantábrico en aceite de oliva

Elaboración

En esta misma receta se ofrecen dos variantes. En cualquier de las dos, se ponen todos los ingredientes en el vaso de la trituradora y se trituran hasta obtener una masa homogénea.

Rollitos de Salmón Gratinados (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

4 lonchas de salmón ahumado

1 bote de espárragos blancos

200 ml de nata líquida

200 gramos de queso de cabra tierno o para untar

Tomatitos cherry o cerezas

1 ramita de perejil

Pimienta

Sal

Elaboración

Ecurrir los espárragos y reservar el jugo. Repartir en 4 manojos y envolver cada uno de ellos con una loncha de salmón ahumado. Mezclar el queso de cabra con 4 cucharadas del jugo de los espárragos y con un tenedor trabajarlo hasta que se incorporen completamente. Añadir la nata líquida y abundante perejil picado. Sazonar con pimienta molida y mezclar bien. Colocar los rollitos de salmón en una bandeja de horno y cubrirlos totalmente con abundante salsa. Repartir encima los tomatitos cortados por la mitad. Hornear 180°C durante unos 15 minutos. Servir inmediatamente.

Tellinas en salsa (Gloria Guijarro Ruíz)



Ingredientes

500 gramos de tellinas

1 cebolla

1 tomate maduro

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

1 vaso de vino blanco

Pimienta

Aceite de oliva

Sal

Elaboración

En una cazuela de barro se sofríen a fuego lento la cebolla, el ajo picado y el tomate, pelado y troceado. Cuando la mezcla adquiera una textura melosa, se le añaden las tellinas, bien lavadas y escurridas y se vierten el vaso de vino blanco y un poco de agua. A continuación, se sazonan con sal y pimienta, se incorpora una hoja de laurel y se deja cocer hasta que todas las tellinas se hayan abierto.

BUENOS DÍAS A TODOS

Decía mi amigo Pepe Pérez, seguramente la frase no era suya, que la felicidad no es directamente proporcional a lo que uno tiene, sino inversamente proporcional a lo que uno ambiciona. Por tanto, el secreto para ser feliz no sería acaparar cosas, sino ambicionar lo menos posible. Por supuesto que siempre hay que tener un mínimo, pero hay que tener mucho cuidado en no poner nuestro objetivo en acumular cosas sin más, porque eso solo nos llevará a estar insatisfechos.

De vez en cuando pienso sobre cosas. No con demasiada frecuencia (jeje). Una de esas cosas es la FELICIDAD de la gente. Hay personas a las que siempre se las ve sonrientes, a pesar de que les pasen cosas tremendas. No son tontos que rían sin ton ni son, por supuesto. Son personas que encajan las desgracias y las alegrías con otra predisposición. Con frecuencia los miembros de la misma familia tienden a tener el mismo comportamiento. Eso lleva a pensar si existe un "gen de la felicidad"

El caso es que se ha hecho alguna investigación en ese sentido. Un estudio que se publicó en la revista NATURE (una revista de gran prestigio), hace unos años, en el que participaron más de 190 investigadores en 140 centros de investigación en 17 países localizó algunas variantes genéticas asociadas con la felicidad. Pero la cosa no quedó demasiado clara y no parece que sea un campo de investigación que se haya trabajado en exceso. Sin embargo, a mí, me parece muy interesante.

Mientras no se encuentre ese gen es fundamental hacer cosas que nos hagan felices y evitar las cosas que no lo hagan. Es bueno ambicionar pocas cosas, como decía mi amigo Pepe, y es bueno repetir a la gente que queremos eso, que les queremos y disfrutar de la presencia de las personas positivas y evitar a los tóxicos. Es poco probable que podamos cambiar a los tóxicos, es más fácil que nos amarguen, por eso hay que alejarse de ellos todo lo que podamos.

Dicho lo dicho os recuerdo QUE YA QUEDA UN DÍA MENOS, que este va a ser un día excelente y QUE OS PORTÉIS BIEN que esto todavía no se ha acabado.

ENSALADAS

Aguacate con gambas y salsa rosa (Elvira Béjar Relleno)



Ingredientes

*100 gramos de gambas
1 lechuga
1 cebolleta
100 gramos de palitos de cangrejo
1 aguacate
Salsa rosa
Jugo de limón
Sal
Pimienta
Perejil*

Elaboración

En una olla se echa agua y cuando empieza a hervir se meten las gambas hasta que se cuezan, después se sacan y se ponen en agua fría para que se pelen mejor. Una vez peladas se reservan. Se cortan cuatro hojas de lechuga en tiras finas y se ponen en un bol, junto con cebolleta fresca y los palitos de cangrejo cortados en trocitos. Se corta el aguacate en cuadrados y se aliñan con un poco de limón, sal, pimienta y salsa rosa. Se mezclan todos los ingredientes ya preparados y se rellena el aguacate con la mezcla. Se adorna con la salsa rosa y con perejil.

Ensalada de bacalao (Conchi García Castillo)



Ingredientes

Bacalao

Pimientos rojos asados

Aceitunas rellenas

Sal

Pimienta

Aceite de oliva

Vinagre

Elaboración

Se disponen en una fuente el bacalao, los pimientos rojos asados y aceitunas rellenas.

Se aliñan con sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre al gusto de cada uno.

Ensalada de atún (Ana María Morales Insa)



Ingredientes

1 lechuga

Tomatitos

1 zanahoria

1 lata de atún

Sal

Elaboración

Lavar y trocear la lechuga. Cortar los tomatitos por la mitad. Rallar la zanahoria. Disponer en una fuente la lechuga troceada y por encima de ella los tomatitos, la zanahoria y el atún. Aliñar al gusto.

Ensalada de lentejas con langostinos (Pilar Pazos Casal)



Ingredientes

250 gramos de lentejas cocidas

1 zanahoria

1 cebolleta

1 tomate

1/2 pimiento verde

100 gramos de maíz

Langostinos pelados

Sal

Vinagre de manzana

Aceite de oliva

Aceitunas negras

Elaboración

Se cuecen los langostinos y se reservan. Se pelean las zanahorias y se cortan en cuadraditos. Se cortan el pimiento y la cebolleta en cuadraditos. Se ponen en un bol las lentejas, el maíz, las zanahorias, el pimiento y la cebolleta. Se pela el tomate y se trocea en cuadrados pequeños y se incorpora a la ensalada. Se añaden los langostinos. Se aliña la ensalada con vinagre, aceite de oliva y sal. Se le pueden poner aceitunas negras si les gustan a los comensales.

Ensalada de Mango verde (Carmela Fdez Rodríguez)



Ingredientes

1 mango

Jugo de un limón

1 cebolleta pequeña

1 guindilla

2 cucharadas de aceite oliva

Elaboración

Se pica la cebolleta, lo más pequeña que se pueda y se trocea la guindilla. Se disponen en un cuenco y se añade el zumo de limón y el aceite de oliva. Se reserva. Se ralla el Mango verde en trozos grandes y se mezclan con el resto de los ingredientes.

Ensalada de naranja y fresas (Pilar Pazos Casal)



Ingredientes

8 fresas

75 gramos de mezcla de escarola

4 rabanitos

Queso feta

Pipas de girasol peladas

Sal

Aceite de oliva

Vinagre de manzana

Elaboración

En una ensaladera se colocan los gajos de naranja pelados intercalados con mitades de fresas. En el centro se pone la ensalada de escarola y por encima los rabanitos en rodajas. Se desmiga el queso feta en la cantidad que se desee y se coloca encima de la ensalada. Se añade sal, aceite de oliva, vinagre de manzana y las pipas de girasol.

Ensalada de pasta (Marisa Álvarez Leiva)



Ingredientes

400 gramos macarrones

1 pechuga de pavo

1 lechuga

Piña en su jugo (lata)

Mayonesa

Sal

Elaboración

Cocer los macarrones hasta que queden "al dente". Lavar bien la lechuga y picarla en juliana, muy finita. Cocer una pechuga de pavo, dejar que se enfríe antes de cortarla en dados. Trocear la piña. Colocar en un bol los macarrones, la lechuga cortada, la pechuga de pavo y la piña. Poner en un vaso el jugo de la piña y mayonesa y batir bien. Añadir la mayonesa poco a poco hasta conseguir la textura de la salsa que se desee. Aliñar la ensalada con esta mezcla y servir.

Ensalada de pimientos asados (María Castillo)



Ingredientes

3 pimientos

1 cebolla grande

2 huevos cocidos

2 latas de atún (160 gramos)

Tomate (opcional)

Sal

Elaboración

Asar los pimientos y la cebolla y dejar que se enfríen. Se pelan y se cortan en tiras. Se cortan en trozos los huevos cocidos y se desmiga el atún. Mezclar los pimientos, la cebolla, el atún y el huevo. Aliñar al gusto. De modo opcional se pueden colocar como base de la ensalada unas rodajas de tomate.

Ensalada Getsemany (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

Galletas:

130 gramos de harina floja

Aceitunas negras

120 gr de mantequilla

2 huevos medianos

Ensalada:

Rabanitos

Tomates cereza

Puré de patatas

Hortalizas variadas encurtidas en vinagre

Mazorcas de maíz

Tomates cherry

Zanahorias

Huevos de codorniz cocidos

Sal

Elaboración

Pelar los tomates cereza y reservar. Sacar la mantequilla de la nevera con antelación para que adquiera consistencia de pomada. Para hacer la galleta, triturar un puñado de aceitunas y mezclarlas con la harina. Añadir la mantequilla y los huevos. Mezclar hasta que todo quede bien ligado. Verter la masa en una fuente de horno entre dos capas de papel sulfurado. Estirlarla con el rodillo hasta conseguir 1-2 cm de espesor. Conservar la masa en el frigorífico durante 24 horas. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 170°C durante 10 minutos. La base de la ensalada es el puré de patata. Encima se coloca la galleta simulando la tierra del huerto. Las hortalizas se colocan en crudité (es decir agrupadas según el tipo), la cuestión es simular un sembrado de huerto, del tipo que había en los huertos de los conventos. Disponer los huevos de codorniz, los tomates, las mazorcas de maíz y las zanahorias, ambas también encurtidas.

Respecto al huerto de Getsemaní. El puré debía ser de apionabo pero como no estaba muy segura de que gustase ni sabía bien qué era, lo cambié por un puré ligero (poco espeso) de patatas que se mezclaban con semillas sin cáscaras (pipas de calabaza, de girasol, nueces en trozos muy pequeños...). Era la base de la ensalada, sobre ella iba la galleta de aceitunas y encima los encurtidos y hortalizas.

Ensalada Malagueña (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

500 gramos de patatas

200 gramos de bacalao ahumado

2 naranjas

Aceitunas malagueñas (aloreñas)

Aceite

Vinagre

Sal

Elaboración

Pelar las patas y cortarlas en trozos. Hervir unos 15 minutos o hasta que queden blandas. Dejar enfriar. Pelar las naranjas, sacar los gajos y cortarlos en trozos. Cortar el bacalao en trozos. Disponer en una fuente las patatas y distribuir por encima el bacalao, la naranja y unas aceitunas. Aliñar al gusto.

En ella me apasiona el contraste de sabores (dulce de la patata hervida, salado del bacalao y la aceituna, ácido de la naranja), además es un plato que rellena como si fuese un primero y sentimentalmente regreso a mi tierra y me devuelve el recuerdo del matriarcado de mi casa. Es la plena evocación de mi niñez, las veo asando el bacalao y picando todos los ingredientes. Es el sabor de mi primer hogar.

Ensalada tibia (Ana Del Valle Torres)



Ingredientes

1 lechuga

Champiñones

Jamón serrano

Uvas peladas y sin pepitas

Nueces troceadas

Aceite

Vinagre de vino

Sal

Vino

Elaboración

Saltear los champiñones cortados en rodajas con un poco de jamón serrano, partido muy fino. Cortar la lechuga y ponerla en una bandeja. Encima se vierten los champiñones salteados, unas cuantas uvas peladas y sin pepitas y las nueces troceadas. Hacer un aliño con aceite, vinagre y sal. Aliñar la ensalada y servir.

Ensalada verde, con queso de cabra, fresas y vinagreta de miel de caña *(Alicia Rodríguez Baena)*



Ingredientes

100 gramos de canónigos
100 gramos de rúcula
1 rulo de queso de cabra
1 puñado de nueces
4 fresas

Para la vinagreta:
Miel de caña
Vinagre
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

Se comienza preparando la vinagreta, añadiendo una cucharada de cada ingrediente. Se puede usar la cucharada como medida, aunque se puede variar la proporción en función de los gustos personales. Se revuelve todo para que emulsione y se deja reposar a temperatura ambiente mientras preparamos la ensalada. Se ponen las nueces ya peladas en el microondas durante 1 minuto para que se tuesten un poco y se reservan. Se cortan las fresas por la mitad o en cuartos a lo más y el queso de cabra en rodajas y se reservan ambos. A continuación, se colocan en una fuente los canónigos y la rúcula. Por encima se echa el queso de cabra, las nueces y las fresas. Se aliña con la vinagreta de miel de caña y se sirve.

Ensalada llena de color, saludable y con ese punto mágico que le da la miel de caña. A mí personalmente, me encanta en las cenas veraniegas con una buena conversación y mejor compañía.

Ensaladilla rusa con gambas (Luisa Hornos Barranco)



Ingredientes

650 gramos de patatas

250 gramos de gambas

2 latas de atún (160 gramos)

1 lata de pimientos morrones

4 huevos

200 ml de aceite de girasol

1 cucharada de aceite oliva virgen

Sal

1 limón

Elaboración

Se cuecen las gambas con agua salada y se dejan enfriar. En la misma agua de cocer las gambas se incorporan las patatas cortadas en trozos medianos, y se rectifica de la sal. Se pone en el fuego a máxima potencia hasta que comience a hervir, se baja el fuego y se deja cocer durante 20 minutos, aproximadamente, hasta que las patatas estén tiernas. Cuando estén cocidas se cuelean con un escurridor y se deja que se enfríen. Aparte se cuecen tres de los cuatro huevos. Se prepara la mayonesa, poniendo en el vaso de la trituradora el huevo restante, una pizca de sal, un poco de zumo de limón, el aceite de girasol y el aceite de oliva. Se bate a velocidad baja, sin mover, hasta que emulsione la mayor parte del contenido y lograr la textura que se desea. Se disponen en una fuente las patatas, ya frías, las gambas, el atún, dos huevos duros rallados o cortados en trocitos. Se añade la mayonesa, se mezcla todo y se rectifica de sal. Se decora con el huevo cocido que se ha reservado y los pimientos morrones en tiras.

Pipirrana de Jaén (Milagros Cruz Martínez)



Ingredientes

Tomates

Pimiento verde

2 o 3 dientes de ajo

3 o 4 huevos duros

Atún en escabeche o en aceite

Aceite

Vinagre

Sal

Pan

Elaboración

Se pelan los tomates y se pican. Después se pican los pimientos. En ambos casos en pedazos muy pequeños y se disponen en una fuente. Aparte se echan 2 o 3 dientes de ajo en un mortero con un poco de sal y se machacan bien. Se añaden las yemas de los huevos duros, se machacan, se mezclan con los ajos y se va añadiendo un poco de aceite hasta que quede bien ligado. Luego se agrega un poco de vinagre al gusto. Se mezclan los tomates, el pimiento, el majado, la clara de los huevos picadita y el atún. Se deja reposar unas horas para que se asienten los sabores y se sirve con trozos de pan. También se puede añadir miga de pan, cuando se majan el ajo o añadir agua para obtener la consistencia preferida.

Remojón de San Marcos (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

3 tomates

1 pimiento asado

1 huevo cocido

2 naranjas

Aceitunas al gusto

1 latita de atún

Sal

Aceite de oliva

Elaboración

Trocear los tomates, el pimiento y los huevos. Mezclar con el resto de los ingredientes y aderezar al gusto.

BUENOS DÍAS A TODOS

Ayer estaba haciendo limpieza de archivos de ordenador. Encontré una carpeta en la que ponía: PENSAMIENTOS. Tenía fecha 10/09/2018. Me emocioné al encontrarla y me lancé a ver que había dentro. ¡Qué desilusión! Sólo había un archivo. Tampoco debí extrañarme porque ya os he dicho muchas veces que pienso raramente. El archivo tenía el mismo nombre que la carpeta. Lo abrí igualmente con ilusión. PERO... solo contenía 5 líneas miserables. ¡Vaya cantidad de pensamientos que tenía entonces! ¿Qué ponía?

PENSAMIENTOS

El principal sentido de ser de nuestra Unidad es la atención al enfermo. Todo lo demás debe ser accesorio.

Sería conveniente aumentar la producción científica propia, pero no es lo fundamental.

Me he sentido orgulloso de mí mismo. Jeje. Aunque no de lo prolífico de mi pensamiento.

En mi próxima vida quiero pensar más. Esto lo he dicho sin pensar, que conste. Yo que sé lo que quiero para mi próxima vida. Un día de estos lo voy a pensar y os lo contaré.

Dicho lo dicho no olvidéis que YA QUEDA UN DÍA MENOS y que este miércoles va a ser maravilloso y que ayer me lo pasé de miedo con el tema de la bata. Estoy pensando que otro día podemos dedicarlo a hablar de otras prendas de vestir.

HUEVOS

Huevos con patatas (Norberto Ortego Centeno)



Ingredientes

1 vaso aceite de oliva Virgen extra

2 patatas frescas

2 huevos de corral

Sal

Elaboración

Pelar las patas y cortarlas a tiras. Ponemos a calentar el aceite en una sartén honda. Cuando esté bien caliente, echar las patatas y una pizca de sal. Cuando estén fritas, retirarlas y ponerlas sobre papel absorbente para eliminar el aceite sobrante. Freír los huevos en el mismo aceite, con su puntita de sal. Emplatar inmediatamente.

No hay mayor manjar que unos huevos bien fritos, con su puntillita y su clara al punto para pringar un pan rico de pueblo. Me gusta ponerle un poco de ajo y sus patatas fritas, pero bien fritas. Cuando tengo hambre siempre vienen a mi cabeza unos huevos fritos.

Huevo sorpresa (Loli Partida)



Ingredientes

125 a 150 gramos de carne picada de ternera por persona

1 huevo cocido por persona

Guisantes

Salsa de tomate

Sal

Elaboración

Separar la carne picada en dos mitades. Envolver cada huevo cocido con la carne de manera que queden completamente envueltos y la carne compacta. Pasar por harina y freír. Retirar el aceite sobrante en un papel absorbente. Servir, con los guisantes y la salsa de tomate caliente.

Tortilla de aguacate (María Montero Cortes)



Ingredientes

3 huevos

1 aguacate

Aceite

Sal

Elaboración

Se quita la piel al aguacate y se trocea. Se baten los huevos y se le añade el aguacate. Se añade la sal necesaria. En una sartén pequeña se pone un chorrito de aceite, se pone en el fuego, cuando el aceite empieza a humear se añade la mezcla, se baja el fuego al mínimo, se tapa la sartén con una tapadera, se deja unos 7 minutos. Cuando esté cuajada por abajo se le da la vuelta y se deja cuajar por el otro lado.

BUENOS DÍAS A TODOS

Una vez que esto se está "normalizando" estaba pensando en volver a los comienzos de la página e ir pasando al formato inicial, que no incluía COVITAREAS, entre otras cosas, pero mientras vosotros queráis seguimos con lo que tenemos actualmente.

Sabéis que ESTA PÁGINA nació para difundir todas las actividades de nuestra UNIDAD DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES SISTÉMICAS. Las instituciones oficiales carecen de canales para difundirlas y me parecía una pena que se perdiera esa información, porque tiene detrás mucho trabajo que conviene se conozca (hacemos unas 30 publicaciones al año en revistas indexadas y muchas cosas más). Eso es una auténtica barbaridad, máxime teniendo en cuenta que tenemos una actividad de más de 6000 enfermos al año en consulta, más la hospitalización, la docencia de residentes y las clases de la Facultad. Eso solo se puede hacer porque los días empiezan a las 4 de la mañana y la actividad se continúa sábados, domingos y vacaciones.

Con la llegada de la COVID-19 comprendí que los enfermos, además, necesitabais información "fiable", dentro de lo posible, y un contacto directo con un médico podría ser tranquilizador, y así empecé a contaros otras "cositas", y empezamos a poner las viñetas, la música, la buena noticia y todo lo demás. De 400 amigos pasamos a 2000, no solo de Granada, sino también de otros muchos lugares de España y del otro lado del charco. Y resulta que, de rebote, se ha conseguido algo impensable y que, sin lugar a dudas, es lo mejor de esta página, hemos compartido pensamientos y sentimientos y SE HAN ESTABLECIDO UNAS RELACIONES HUMANAS increíbles entre muchos de vosotros. Eso, que no estaba entre mis objetivos, para nada, es un auténtico orgullo para mi y suficiente motivo para continuar. Me habéis hecho uno de los regalos más bonitos que he recibido en toda mi vida y que habitará en mi memoria por siempre.

Por si fuera poco, a partir de este mes, vamos a empezar a hacer nuestras reuniones semestrales online, y con carácter mensual o bimensual, si somos capaces de controlar la tecnología, porque, ya me conocéis un poco, me gustaría hacerlo con recursos "gratuitos". Yo creo que lo conseguiremos, con lo que tendríamos una página que sería un auténtico SERVICIO PÚBLICO desde el esfuerzo personal totalmente desinteresado. Una auténtica ONG SISTEMÁTICA (jeje).

Olvidaba decir QUE YA QUEDA UN DÍA MENOS y que hoy va a ser un día maravilloso

CREMAS Y SOPAS

Ajopollo sopa de espinacas (Brígida Molina Molina)



Ingredientes

700 gramos de espinacas frescas

150 ml de aceite de oliva

3 dientes de ajo

30 almendras

2 rebanadas de pan

1 litro de agua

4 huevos

Vinagre

Sal

Elaboración

Freír, de forma separada, los ajos, las almendras que se dejan apenas unos segundos, y el pan. Triturar juntos los tres ingredientes y reservar. Sofreír las espinacas hasta que pierdan el volumen. Añadir el majado, tres huevos y la clara del cuarto. Sazonar. Cuando los huevos estén hechos, se añade fuera del fuego la yema batida con dos cucharadas de vinagre. Remover con fuerza para que no se cuaje la yema.

Caldo de caracoles, sin caracoles (María Montero Cortes)



Ingredientes

1 cebolla

1 pimiento

2 tomates

5 o 6 ajos

Harina

50 gramos de almendras sin piel

Agua

Sal

Especias para preparar caracoles

Elaboración

Limpiar y cortar la cebolla, el pimiento, los tomates y 2 dientes de ajos. Pocharlo todo en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté hecho añadir una cucharada de harina, rehogar y reservar. Pelar el resto de los ajos y freírlos con las almendras sin piel. Hay que tenerlo muy poco tiempo porque las almendras se queman con facilidad. Triturar los ajos y las almendras con un poco de agua y añadir al sofrito. Rehogar unos minutos. Añadir agua, como para que quede un caldo ligero, las especias y la sal y dejar hervir unos minutos antes de servir.

Crema de calabaza (Elvira Béjar)



Ingredientes

*1 calabaza
3 patatas grandes
3 zanahorias
1 cebolla
1 huevo
Ajo
Nata sin lactosa
Sal
Pimienta
2 panecillos*

Elaboración

Se pelan la calabaza, las patatas y las zanahorias. Se cuecen con agua las patatas, la calabaza, las zanahorias y el huevo. Se sofríe un poco la cebolla y el ajo. Se coloca todo en un recipiente, se añade la nata, sal y pimienta al gusto y se tritura. Se puede acompañar con unos panecillos fritos a modo picatostes.

La Lechepájaro (Alhambra Ruiz)



Ingredientes

Una cucharada de harina por persona

2 o 3 ajos

Pimentón

Panceta

Pimientos secos

Chorizo

Aceite

Sal

Elaboración

Se pone un poco de aceite en una sartén y se fríen ajos. Se reservan. Se retira el aceite dejando solo un poquito para tostar la harina, hasta que se ponga rubita pero sin quemarla o amargará. Se añade pimentón (una cucharadita pequeña) y agua y se va removiendo hasta que la crema sea homogénea. Se rectifica de agua hasta alcanzar la densidad que se desee. Se le pone el punto de sal y se le añaden los ajos y el resto de aceite. Se remueve hasta que todo cueza y no tenga grumos. Estará lista cuando empiece a salir aceitillo en las pompas que hace al hervir. Se acompaña con panceta, pimientos, que pueden ser pimientos secos rojos fritos o lo que se desee según el gusto de cada cual.

Comida tradicional del campo interior de Andalucía, tiene las tres B, buena, bonita y barata y rica.

Sopa de Pescado de Antonio Villen, el motrileño (Faustínica Rico Pérez)



Ingredientes

150 gramos de almejas

250 gramos de mejillones

250 gramos de gambas

1 cola de rape

300 gramos de merluza

2 cebollas

1 pimiento verde

1 puerro

6 o 7 tomates maduros

2 dientes de ajo

Aceite de oliva

Agua (entre un litro y medio a dos)

Sal

Pimienta

Elaboración

En una cacerola grande, se echa un chorreón de aceite y se sofríe el puerro, la cebolla, el ajo y el pimiento cortados a trozos. Cuando esté sofrito, se añaden los tomates en trocitos. Se pelan las gambas. Las cabezas y cáscaras se incorporan a la cazuela con el agua, se salpimienta a gusto y se deja cocer, aproximadamente 25 minutos. En una sartén se saltean las almejas. Los mejillones se abren al vapor y se sacan de sus conchas. Se cortan en trocitos el rape y la merluza y se reservan. Cuando el caldo se termina de cocer, se tritura y se cuele por el chino. Se coloca en la cacerola el caldo y el pescado reservado y cuando empiece a hervir, se mantiene aproximadamente 15 minutos. Si el caldo quedase muy líquido, se deja en ebullición, para que se consuma un poco y después se añade el pescado.

Fue en el año 1978, cuando conocí Motril. Aquí tenía un amigo Antonio, que estaba destinado ejerciendo su profesión, era y es muy muy buen cocinero. Ese día nos preparó la sopa y nos enseñó a cocinarla. Desde entonces, no falta en mis menús en ocasiones especiales.

BUENOS DÍAS A TODOS

Ayer se emitió el programa de Andalucía Televisión dedicado a la investigación sobre ESCLERODERMIA en la que colaboramos junto a investigadores del Instituto López Neyra de Granada (CSIC). Dos cosas me vinieron a la cabeza al ver el reportaje: Por una parte la bata, hace siglos que no llevamos bata en las consultas. Recuerdo un compañero que, hace muchos años, dejó de usarla y se refería a ella como el "GUARDAPOLVOS". Me convenció y yo también dejé de ponerla. Yo creo que hoy ya es la norma. El caso es que me ví extraño, yo creo que era más un objeto para marcar distancias entre el médico y el paciente. Sí es como guardapolvos seguramente estará bien, pero para marcar distancias no me gusta. Por otra parte me vino a la cabeza cuando empezamos la colaboración con los compañeros del CSIC. Todo comenzó de un modo fortuito, como suele comenzar todo lo importante de esta vida, a raíz de compartir tribunal en una tesis doctoral. Desde sus comienzos la colaboración ha sido muy fructífera. Son un grupo muy activo y de una enorme calidad.

La investigación es fundamental. Pero, aquí entre nosotros, la administración no la apoya demasiado. La investigación necesita tiempo y la administración no contempla ese tiempo al pensar en el personal de los SERVICIOS o UNIDADES clínicos. Hace años me llamó alguien por teléfono para hacerme una encuesta. Quería saber cuánto tiempo tenía para investigación. Era un encargo de la administración, supongo. Contesté que 0 minutos a la semana. El entrevistador me decía: "ponemos x tiempo, el que sea". Yo le contesté ponga Vd. lo que quiera, pero dispongo de 0 minutos. Para eso disponemos de las tardes y las noches y los fines de semana y las vacaciones. Así son las cosas, la investigación, al menos en mi entorno, no cuenta a la hora de planificar el trabajo de las Unidades y Servicios.

No sé qué pensamiento me dejó "mejor" sabor de boca, si el poco aprecio a la investigación por parte de la administración o el tema de la bata. El caso es que van unidos, los que piensan que las batas son un elemento fundamental y los que piensan que la investigación es algo que pertenece al ámbito de las tardes y las noches y los fines de semana.

Dicho lo dicho, os recuerdo QUE YA QUEDA UN DÍA MENOS. Hoy más que nunca es imprescindible cuidarse y cuidarnos a todos, el bicho sigue ahí, llamando a los timbres de las casas.

PASTA

Lasagña (Rosi Gómez Arredondo)



Ingredientes

Un sobre de placas de lasagña precocinadas

500 gramos de carne picada

1 cebolla

Una lata de tomate natural triturado

Orégano

2 dientes de ajo

Sal

Bechamel

Queso rallado

Elaboración

Se sofríe la cebolla picada junto con los dientes de ajo y la carne picada. Cuando esté sofrito se añade el tomate y el orégano. Se deja reposar un ratito. Se ponen las placas de la lasagña en un cuenco grande con agua bien caliente unos 20 minutos. A continuación, se cubre el fondo en un recipiente para horno con una capa de lasagña. Encima se pone una capa de la salsa de carne, bechamel y queso rallado. Y se repiten tantas capas como se desee. La última capa debe ser de bechamel y el queso rallado. Se mete en el horno, encendido por arriba y por abajo, durante 20 minutos o hasta que esté bien gratinada.

Lasagña casera (Erika Maticorena Coronatta)



Ingredientes

Láminas de lasagña

Salsa bechamel

Salsa boloñesa

Queso parmesano rallado

Queso mozzarella y emmental

Mantequilla

Orégano

Elaboración

Preparar salsa bechamel y salsa boloñesa o se compran ya hechas. Comenzar poniendo en el fondo del molde la bechamel, luego las láminas de lasagña, cubrirlas con salsa boloñesa y mucho queso parmesano. Repetir las capas tantas veces como se desee. Al llegar a llenar el molde, cubrir con queso mozzarella, mucho parmesano rallado, emmental o cualquier otro queso que gratine. Añadir unos trocitos pequeños de mantequilla, y espolvorear con orégano. Meter al horno hasta que se dore.

Me recuerda a mi infancia con mis padres, la música italiana a todo volumen, (mi papá vivió en Italia muchos años) y mi hermana y yo aprendimos desde pequeñas a hablar el idioma mientras caminábamos cantando con papá los fines de semana.

Tallarines andaluces (Amparo A CH)



Ingredientes

*300 gramos de harina
Levadura (opcional)
Sal
Agua
5 tiras de panceta
2 chorizos
1 pimiento rojo*

*3 pimientos verdes
2 cebolletas tiernas
Guindillas (al gusto)
3 dientes de ajo
3 tomates
Pimentón
Comino*

Elaboración

Se hace una masa con la harina, agua, levadura (opcional) y sal y se deja que repose. Mientras se sofríe la panceta, el chorizo, los pimientos, las cebolletas, la guindilla, el ajo, el tomate, el pimentón y un poco de comino. Una vez está el sofrito se añade agua y se deja hervir. Se estira la masa en pequeñas tortas, se van rompiendo a trozos y se echan en el caldo. Se deja cocer hasta que estén listas.

Verduras con pasta (Paqui Álvarez)



Ingredientes

Una bolsa de espinacas

Una cebolleta

1 ajo

1 manojo de espárragos

Una bandeja de champiñones

Tomate frito natural

400 gramos de pasta

Sal

Elaboración

Se marcan las espinacas con la cebolleta y el ajo. Se reservan. Se pasan por la sartén los espárragos, los champiñones y el tomate frito natural. Se cocina la pasta, se escurre bien y se añade a las verduras sin enjuagarla. Se cuece todo unos minutos y se sirve.

BUENOS DÍAS A TODOS

Sin darnos casi cuenta cambiamos de mes y nos metimos en Junio. Hemos pasado del frío al calor confinados, y hemos pasado del miedo, a la esperanza y a la desilusión. Hace unos días pensábamos que empezaba un mundo nuevo. En algún momento llegamos a pensar que iba a ser un mundo mejor. El mundo estaba más limpio, al desaparecer los humanos, y vimos imágenes, impensables unos meses atrás, de espacios naturales ocupados por animales que el hombre desplazó. Pensábamos: "algo bueno traerá esta pandemia". Pues igual que nos equivocamos cuando medimos la magnitud de lo que se avecinaba, salvo algunas pocas personas, que no son, precisamente, las que ahora dicen que ya se veía venir todo, nos equivocamos cuando pensamos que algo iba a cambiar. Se ve que los humanos somos guarros por naturaleza, y ahora tenemos elementos nuevos para llenar de porquería el planeta. Las mascarillas y los guantes ya empiezan a inundar las calles, los ríos y océanos. En USA nos han televisado en directo como un hombre blanco sienta su supremacía matando a un hombre negro, en vivo y en directo, mientras un presidente, con graves problemas mentales, incita al enfrentamiento de sus ciudadanos. En nuestro país, los políticos, se enzarzan en el Congreso en disputas estériles y absurdas sobre historias de hace 50 años. Y lo malo es que hacen que nosotros, los de a pie, nos enfrentemos los unos a los otros. Yo me niego a eso. He vivido toda mi vida con personas que piensan todo lo contrario que yo y he vivido bien. Lo que pasa es que, como en USA, si los que tendrían que apaciguar, se dedican a incendiar, lo acaban consiguiendo. Al final, al más templado se le acaban de ir los nervios y, una vez que uno hace una tontería, luego es muy difícil parar. Con frecuencia somos más de "sostenella y no enmendalla". A veces entran ganas de marcharse a una isla desierta y olvidarse de todo.

La semana antes de empezar el confinamiento dije: “vamos a llamar por teléfono a los enfermos para que no vengan”. Bueno, pues cuando se enteró alguna persona de más alto rango, puso el grito en el cielo: “Pero es que estamos locos”. A los 3 días todo el mundo estaba llamando por teléfono. ¿Qué quiero decir con esto? Que la lógica y lo razonable están perdidos frente al seguidismo. Lo que diga el que me puso, vaya a ser que me quite.

Pero no pasa nada. Las cosas la podemos cambiar de a poco. Si conseguimos que nuestro entorno se comporte bien y sea solidario haremos que el “buenismo” se extienda.

Dicho lo dicho os recuerdo que YA QUEDA UN DÍA MENOS y que hoy nos vamos a ir a la cama todos con una sonrisa en la boca, porque el día va a ser fenomenal.

VERDURAS

Acelgas esparragadas o esparragás de Almería (Francisco Aguilera)



Ingredientes

250 gramos de garbanzos

250 gramos de judías blancas

1 manojo de acelgas

3 patatas

1 pimiento seco

1 tomate

1 cebolla

200 gramos de almendras

2 dientes de ajo

4 rebanadas de pan

1 sobre de azafrán

1 pellizco de cominos

1/2 vaso de aceite de oliva

Sal

Vinagre

Elaboración

Poner los garbanzos y las judías blancas en remojo desde el día anterior. Se ponen a cocer los garbanzos y alubias en una olla con agua. Antes de que se terminen de cocer se añaden las acelgas cortadas. Freír, por separado, las rebanadas de pan, los ajos cortado en rodajas, el pimiento seco y las almendras. Se van incorporando en un mortero y se tritura junto con los cominos. Reservar. Freír la cebolla y el tomate. Añadir el majado y la fritura de cebolla y tomate a las legumbres. Añadir las patatas, el azafrán y la sal. Cocer hasta que las patatas estén tiernas. Al llevar las almendras, tenéis que mover a menudo para que no se agarre al fondo de la olla. Si os gustan los sabores fuertes, cuando tengáis la comida en el plato, echadle un chorreón de vinagre.

Berenjenas rellenas de atún y langostinos (María Fabelo)



Ingredientes

1 cebolla mediana

1 cucharada de aceite

2 berenjenas grandes

400 gramos de langostinos

150 gramos de atún en aceite de oliva

75 ml de nata

Sal

Queso para gratinar

Elaboración

Se parten las berenjenas longitudinalmente y se les hace unos cortes. Se cuecen en el microondas, hasta que la carne esté tierna. Se retira el interior y se corta en pequeños trocitos. Se reservan las berenjenas y el interior. Se limpian y se cortan los langostinos y se reservan. También se corta un poco los troncos de atún. A continuación, se dora en una sartén la cebolla cortada en trozos pequeños; cuando se esté empezando a dorar se añaden los trozos de las berenjenas y los langostinos pelados. Se esperan un par de minutos y se añade el atún y la nata y se le da un par de vueltas. Se rectifica de sal. En una fuente de horno, se pone un poquito de aceite, se colocan las berenjenas, se rellenan con la mezcla y se cubren de queso. Se incluye la bandeja en un horno precalentado, arriba y abajo, a unos 150°C, y se deja aproximadamente 10 minutos.

Calabacines rellenos (Laura PS)



Ingredientes

2 calabacines

400 gramos de merluza

400 gramos de gambón crudo

2 ajos

Aceite de oliva

Mayonesa

Sal

Elaboración

Se parten los calabacines por la mitad a lo largo y se pasan 10 minutos por el microondas a máxima potencia. Una vez hechos se saca la pulpa y se reserva. Se doran los dientes de ajo, se añade la pulpa del calabacín y se sofríe. Se añade la merluza limpia y troceada y los gambones limpios y se sofríe todo junto. Se rectifica de sal. Se rellena la mitad de los calabacines con el sofrito. Se colocan en una fuente horno, se cubren de mayonesa casera y se gratinan 15 minutos a 200° grados.

BUENOS DÍAS A TODOS

¿Cómo puede ser que nunca dejemos de aprender? Mil vidas que viviéramos y nunca dejaríamos de aprender. Aprender de los demás es fundamental. El que cree que lo sabe todo está perdido. No sabemos nada. Pero nada de nada. Esta página de Facebook, que no tengo ni idea de cómo ha llegado a donde ha llegado, no deja de enseñarme cosas cada día. Me enseña cosas de los demás y cosas de mí mismo. No sé si hay otra página similar. Ésta, a medida que pasan los días, se va complicando más y más. Nos encontramos películas, libros, recetas de cocina, amaneceres (todavía aparecen amaneceres), chistes, canciones, artículos científicos y, sobre todo, humanidad. Qué cantidad de vida detrás de cada nombre que aparece en negrita. Qué cantidad de vida que encuentra la vida de otros, que entreteje una red que envuelve y apoya. Que esperamos encontrar cada mañana, para olvidarnos un poco de las noticias repetitivas de nuestros políticos enzarzados en el Congreso, incapaces de encontrar soluciones, optando por aburrirnos a todos insultándose los unos a los otros. Que nos permite movernos en un mundo donde predomina la solidaridad. Donde el buenismo es un concepto positivo. ¿Cómo puede ser que ser bueno se considere algo malo? Fue uno de los últimos insultos que yo he recibido: "buenista que eres un buenista". ¡Es increíble!

Me encantaron los chistes de ayer. Aprendí que tenemos ganas de reír. Que tenemos ganas de ser felices y que podemos serlo con poquita cosa. No sé cómo hemos llegado hasta aquí, pero creo que es un conjunto de voluntades que se necesitaban y se han encontrado y que espero continúen juntas durante mucho tiempo creando cosas buenas.

Hoy es lunes. El lunes de una semana que va a ser magnífica y que nos recuerda que YA QUEDA UN DÍA MENOS.

ARROCES

Arròs al forn (Gloria Guijarro Ruiz)



Ingredientes

500 gramos de costillas de cerdo

6 morcillas de cebolla

1 o 2 patatas a rodajas

3 longanizas blancas

1 tomate

2 lonchas de panceta

Garbanzos (cantidad suficiente al gusto)

600 gramos de arroz

1 cabeza de ajos

2 cucharadas soperas de tomate rallado

Sal

Aceite de oliva

Caldo de cocido

Azafrán

Pimentón

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. Sofreír la morcilla, la patata a rodajas y el tomate cortado a rodajas. Retirar. Trocear las costillas de cerdo y las lonchas de panceta y sofreír. Añadir el tomate rallado y rectificar de sal. Añadir el arroz y remover junto con el sofrito de carne y tomate, sin dejar quemar este último. Incorporar el resto de los ingredientes y de forma opcional, un poco de pimentón. Remover sin parar para que no se queme el guiso. Añadir a la cazuela el resto de los ingredientes y repartirlos de manera uniforme, dejando la cabeza de ajo en la mitad de la cazuela. Cubrir casi la totalidad con caldo sin que se salgan los ingredientes de la cazuela. Introducir la cazuela en el horno, previamente calentado, a 180°C unos 30 a 60 minutos, vigilando para sacarlo del horno cuando se quede seco. Una manera de saber cuándo está el arroz, es ver cuando está seco en la parte superior e introducir un cuchillo y ver que apenas se moja o probando un grano de arroz de la parte inferior.

Arroz caldoso (Josefa Pérez)



Ingredientes

Medio pollo troceado

1 asadura de pollo

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

2 tomates maduros

2 ajos

Perejil

Medio vaso de vino blanco

1 pastilla de caldo

Agua

Sal

3 cucharadas de aceite

Elaboración

Freír el pollo junto a la asadura. Majar la asadura en un mortero, con ajo, perejil y un poquito de sal. Añadir el vino y reservar. Picar el pollo junto con el pimiento verde, el pimiento rojo y el tomate. Añadir el majado y la pastilla de caldo. Dejar hervir unos minutos a fuego lento, y añadir el arroz y agua (3 medidas por cada media de arroz). Dejar cocer durante 18 minutos. Dejar reposar antes de servir.

Arroz con pollo (Josefita Duarte)



Ingredientes

500 gramos de arroz

Medio pollo troceado

1 una lata de champiñones

2 tomates

2 pimientos

1 pastilla de caldo

2 o 3 ajos

Pimienta

Perejil

Sal

Azafrán

Aceite

1 litro de agua

Elaboración

Picar el pimiento y el tomate y reservar. Se fríe el pollo hasta que se dore. Añadir el pimiento picado. Cuando esté sofrito se incorpora el tomate picado y la sal y se cocina hasta que se fríe todo bien. Añadir el arroz y rehogarlo. Majar en un mortero los ajos, la pimienta, el perejil y la pastilla de caldo. Añadir el majado y los champiñones al guiso y el agua caliente. Cocer hasta que el arroz esté listo.

Paella valenciana (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

750 gramos de arroz redondo

250 gramos de garrofón

200 gramos de judías verdes planas

Medio pollo

Medio conejo troceado

3 tomates maduros

3 ajos rallados

Aceite de oliva

Sal marina

Pimentón dulce

1 ramita de romero

Colorante alimentario

Elaboración

Sofreír el pollo y el conejo junto con la sal. Cuando estén dorados se añaden las judías verdes y el garrofón, (si es temporada también se pueden añadir alcachofas previamente remojadas en agua con trozos de limón). Cuando está rehogado se echan el tomate y los ajos rallados y se remueve unos minutos. Se añaden dos cucharadas de café de pimentón dulce, el romero, un poco de colorante y el agua. Finalmente se incorpora el arroz y se deja hervir 18 minutos. Se deja reposar unos 8 minutos antes de servir.

BUENOS DÍAS A TODOS

Los que me conocéis sabéis que soy de lágrima fácil, aunque la lágrima siempre se escapa "pa dentro". En estos últimos días, cada mañana, en la consulta, no sabéis la ilusión que me hace que me deis las gracias por la página y que me digáis que os ha AYUDADO en EL CONFINAMIENTO. No os miento si os digo que no fui consciente, al menos en los primeros días, de lo que estábamos construyendo entre todos. Pero me siento muy orgulloso.

Volví del trabajo emocionado y, creo que fue por eso, por lo que por la tarde busqué en lo hondo de un cajón del despacho y saqué esta vieja agenda. Me encontré algunos poemas que escribí en mi juventud. El que voy a compartir cuando tenía 23 años. Dice que estaba en Muros de Nalón. Allí trabajé unos meses al terminar la carrera, mientras preparaba el MIR. Era un trabajo "clandestino" porque me pagaba el médico titular, que no vivía en el municipio, para que hiciera su trabajo de 3 de la tarde a 8 de la mañana. Yo, a su vez, compartí el trabajo con otro compañero. ¡Qué meses más bonitos! Recuerdo la playa de Aguilar. Como era otoño, me acercaba a estudiar a la playa. Nunca he estudiado en bibliotecas, y muchas veces he salido a hacerlo al aire libre.

Recuerdo a Manolo, el carnicero, a Lolo, el madroñero, a Belisardo, taxista y propietario de uno de los bares, donde un día me puse a enseñar a tomar la tensión a todos los parroquianos. Me llamaban "el mediquin". Luego, ese personaje, pasó a formar parte de mis clases de la facultad. Medikin es el internista que pide ayuda a los especialistas siempre que le hace falta, pero que jamás dice aquello de: "este enfermo no es mío". Fijaros, mientras escribo estas líneas me he dado cuenta de que el nombre de mi personaje de las clases era aquel médico recién terminado, que todavía no sabía que sería internista con el paso de los años.

A mí me ha gustado el poema que seguro no leía desde hace muchos años y que comparto con vosotros.

*Libertad de amor para vivir
Libertad de paz para soñar
Libertad de ti para sentir
No encontrarte y no pensar
Vivir cada día buscándote
Soñarte un día y ganarte otro
Ganarte sin tenerte
Y al final yo en el pasado
Yo en ningún sitio,
el mundo sin mí y el TÚ
que el YO de otro necesita*

30-09-79 "Para mañana"

Muros de Nalón.

Contado lo contado, os deseo un magnífico día de finales de Junio. Cuidaros mucho y hacer las cosas lo mejor posible. Hoy también nos toca ser felices.

PUCHEROS Y GUIOSOS

Cocido de Almería (María Del Mar Rf)



Ingredientes

- 250 gramos de garbanzos*
- 2 huesos uno de bola y otro de canilla*
- 1 pata de pollo*
- 1 trozo de espinazo fresco*
- 200 gramos de morcillo de ternera*
- 250 gramos de judías verdes*
- 2 zanahorias*
- 1 trozo de puerro*
- 1 trozo de apio*
- 1 patata grande*
- Sal*
- 2 morcillas dulces (opcional)*

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo desde la noche anterior. Poner a hervir los huesos previamente lavados y reservar. Poner agua a hervir y añadir los garbanzos, los huesos, la pata del pollo (entera y sin piel), un trocillo de espinazo fresco y el morcillo durante media hora. Trocear las judías verdes, las zanahorias, el puerro, el apio y la patata y añadirlo todo al guiso. Dejar cocer hasta que esté listo. Si se consume el caldo se puede añadir agua pero caliente. Rectificar de sal. Sacar la carne, desmenuzarla y añadir nuevamente a la olla. También se le puede echar un trocillo de morcilla dulce por persona. Acompañar de ensalada y pan.

Cocido maragato (Norberto Ortega Centeno)



Ingredientes

300 gramos de garbanzos

200 gramos de lacón

250 gramos de cecina

250 gramos gallina

400 gramos de morcillo

50 gramos de tocino

1 hueso de caña

1 hueso de jamón

1 chorizo fresco

1 oreja de cerdo

1 manita de cerdo fresca

1 cebolla

2 dientes de ajo

200 gramos de patatas

1/2 berza de Asa de Cántaro o repollo

100 gramos de fideos medianos

Aceite de oliva virgen

Pimentón

Perejil

Sal

Agua

Para el relleno:

2 huevos

150 gramos de miga de pan del día anterior

1 diente de ajo

50 gramos de jamón en trocitos menudos

50 gramos de chorizo en trocitos muy pequeños

Aceite de oliva virgen

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo desde la noche anterior, en agua templada y con dos cucharadas de sal. Poner todos los ingredientes en una cazuela excepto los garbanzos, la patata, los fideos y la berza. Cubrir con agua y dejar cocer durante una hora. Añadir los garbanzos y a partir de que empiece a hervir de nuevo se deja cocer a fuego muy lento durante 4 horas. Añadir las patatas y la sal media hora antes de finalizar. Lavar y partir el repollo y poner a cocer durante media hora, aproximadamente. Pelar y filetear los ajos. Dorarlos en aceite de oliva y añadir un poco de perejil picado y el pimentón. Añadir el sofrito y la berza al guiso. Retirar una parte del caldo del cocido, dejando siempre algo para que no se seque la carne. Poner a hervir con los fideos entre 15 y 20 minutos. Preparar el relleno batiendo los huevos. Se añade el pan, el jamón, el chorizo, el perejil y los ajos muy picados. Se fríe como si fuera una tortilla, se presenta en la mesa y se corta en tantos trozos como comensales.

Tardé en conocer el cocido maragato. A mi madre la nacieron en Estados Unidos, pero mis abuelos eran de Zamora y afincados en Madrid. Por eso en casa se comía el cocido madrileño. No fue hasta terminada la carrera, creo, que sabéis que confundo los recuerdos, cuando fui a Castrillo de los Polvazares a comer el cocido maragato. Pero no sé si fue allí o en Astorga donde llegué a comerlo. ¡Qué cosa más rica! Pero eso sí, comido al revés. Lo último la sopa.

Gaspacho manchego (Carmen Parra)



Ingredientes

1/2 pollo

1/2 conejo

200 gramos setas

2 tortas manchegas

1 cebolla

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

2 dientes de ajos

150 gramos de tomate triturado

Tomillo

Pimentón dulce

Romero

Aceite de oliva

Sal

2 litros de agua

*Espicias: pimienta negra molida,
tomillo, un par de clavos de olor y nuez
moscada.*

Elaboración

Trocear el pollo y el conejo y salpimentarlos. Se sofríen a fuego medio con un chorrito de aceite hasta se dore perfectamente. Reservar. Pelar y trocear los ajos en trocitos menudos. Limpiar las cebollas y los pimientos y picarlos también en trocitos pequeños. Freír la cebolla con los ajos y un poco de sal, a fuego medio, hasta que la cebolla empiece a estar tierna, unos 5 minutos. Añadir el pimiento verde y sofreír 5 minutos más. Incorporar el tomate y las especias y cocinar 10 minutos más, removiendo de vez en cuando. Añadir los trozos de pollo y de conejo junto con el agua y cocinar a fuego suave durante 30 o 40 minutos, o hasta que la carne esté tierna. Añadir las tortas troceadas, mezclarlas con el guiso y cocinar 10 minutos. Rectificar de sal y dejar reposar fuera del fuego antes de servir. Las tortas acabarán chupando prácticamente todo el líquido y quedarán tiernas y secas.

Lentejas castellanas con chorizo de Grana (Faustín Rico Pérez)



Ingredientes

320 gramos de lentejas

2 chorizos pequeños

1/2 cebolla

1 puerro pequeño

2 ajos

2 zanahorias

1 patata

Aceite de oliva

Sal

Pimentón dulce

Harina

Elaboración

Poner en remojo las lentejas desde la noche anterior. Aunque se pueden usar lentejas cocidas. Rehogar la cebolla, los ajos y el puerro, a fuego suave, durante 5 o 7 minutos. Añadir una cucharadita de harina y tostarla un poco. Después tostar el pimentón ligeramente. Incorporar las lentejas y cubrir el guiso con agua de manera que queden dos dedos por encima. Se deja hervir lentamente. Se parten el chorizo y las zanahorias en rodajas y las patatas en trozos. Se incorporan al guiso y se deja cocer hasta que estén hechas. Si se hace en una cazuela sobre la cocina, el tiempo de cocción es, aproximadamente, de una hora. En una olla exprés, sería suficiente con 25 minutos.

Esta receta es de mi madre, de Valladolid, como llevábamos en Granada 43 años, siempre comenta q el chorizo es d Granada, pero las lentejas castellanas. Se las enviaban d Tagarabuena (Zamora) , cuando desapareció la siembra, las encargaba a Arévalo. Siempre, ha sido un plato muy requerido por hijas, yernos y nietos. Que lo disfrutéis tanto como lo disfruto yo.

Lentejas con espinacas y chorizo (Elvira Béjar)



Ingredientes

400 gramos de lentejas

1 tomate

1 cebolla

1 pimiento

1 chorizo

100 gramos de calabaza

200 gramos de espinacas

100 gramos de arroz

1 diente de ajo

Sal

Elaboración

Se cortan las cebollas, el tomate, el pimiento, la calabaza y el chorizo. Se colocan todos los ingredientes en una olla y se dejan hervir hasta que estén listos.

Migas alpujarreñas (Emilio Padilla)



Ingredientes

500 gramos de sémola de trigo

2 patatas cocidas

Medio vaso de aceite de oliva virgen extra

3 vasos de agua

Sal

Elaboración

Se ponen a hervir las patatas y se chafan con un tenedor. Se reservan. Se calienta el aceite y se deja enfriar. Cuando se ha enfriado un poco, se agrega el agua y se pone a hervir con la sal que se necesite. Cuando empieza a hervir se añade la sémola poco a poco sin dejar de remover. Cuando las migas están un poco sueltas se añaden las patatas chafadas y se remueve la mezcla sin parar de mover hasta que quedan perfectamente sueltas. Por último, se rectifican de sal.



Ingredientes

500 gramos de judías pintas
1 hoja de laurel
Pimentón
1 cebolla
1 tomate
1 pimiento
3 o 4 dientes de ajo
200 gramos de beicon en tiras finas
500 gramos de arroz
Agua
Sal
Aceite de oliva

Elaboración

Poner a remojo las judías desde la noche anterior. Disponerlas en una olla con el agua fría, un poco de sal, un chorrillo aceite de oliva, una hoja de laurel y una pizca de pimentón y dejar hervir. Mientras picar la cebolla, el tomate, el pimiento y 1 o 2 dientes de ajo. Cortar el beicon en tiras finas. Añadirlo todo al guiso. Y dejar hervir hasta que las judías estén tiernas y la salsa mengüe. Preparar el arroz con un poco de aceite de oliva, y uno o dos dientes de ajos. Servir una base de arroz y encima las judías.

Olla de San Antón (Purificación Hidalgo Marín)



Ingredientes

250 gramos de habas secas

100 gramos de judías blancas

1 cebolla

1 pimiento choricero

1 cabeza de ajos

1 hinojo

1 hueso de espinazo (salado)

1 hueso de jamón

200 gramos de costilla de cerdo

200 gramos de panceta

1 oreja de cerdo

1 rabo de cerdo

100 gramos de tocino añejo

1 morcilla

100 gramos de arroz

2 patatas

1 rama de tomillo

Perejil

Sal

Elaboración

Poner las habas y las judías blancas a remojo desde la noche anterior. Poner en una olla a presión los huesos (de espinazo y de jamón), la costilla de cerdo, la panceta, la oreja, el rabo y el tocino añejo. Cubrir con abundante agua y cocer durante 10 minutos. Pasar los ingredientes a otra cazuela con agua limpia. Pelar la cebolla sin eliminar la parte de la raíz para que se mantenga entera. Eliminar el tallo y las pepitas del pimiento choricero. Añadir a la cazuela la cebolla, el hinojo, las habas, las judías blancas, el pimiento choricero y la cabeza de ajo. Tapar y cocer todo junto durante 1 hora. Pelar las patatas, cascarlas y añadirlas a la cazuela. Agregar el arroz y la ramita de tomillo y cocinar durante 20 minutos. Retirar la cebolla, el hinojo y el pimiento choricero. Cocer aparte la morcilla durante 25 minutos e incorporar al guiso antes de servir. Decorar con perejil.

Papas en ajo pollo (Francisco Morente Romero)



Ingredientes

500 gramos de patatas

2 ajos

50 gramos de almendras

2 rodajas de pan

Perejil

Azafrán o colorante alimentario

Aceite

500 gramos de alcachofas (opcionales)

500 gramos almejas (opcionales)

1 calamar (opcional)

1 limón (opcional)

Sal

Elaboración

Freír en un poco de aceite, de forma separada, los ajos, partidos por la mitad, las almendras y el pan en rodajas muy finas. Freír un instante el perejil. Triturar todo junto. Reservar. Cocer las patatas junto con las alcachofas, las almejas y el calamar hasta que las patatas estén tiernas. Añadir el triturado y azafrán (puede ser colorante amarillo) y dejar hervir para que se incorporen al guiso. Rectificar de sal. Se puede aderezar con zumo de limón.

Potaje de Berros (Susi Serrano)



Ingredientes

250 gramos de berros

250 gramos de alubias

250 gramos de calabaza

2 patatas

400 gramos de cerdo

Un litro y medio de agua

1 hoja de laurel

2 mazorcas de maíz dulce partidas por la mitad

Sal

Elaboración

Poner en remojo las alubias la noche anterior. Picar en trozos los berros, la calabaza y las patatas y reservar. Cortar en trozos el cerdo y dorarlos en un poco de aceite. Una vez dorada la carne añadir los berros, la calabaza, las patatas, las mazorcas de maíz y las hojas de laurel. Cubrir con agua y dejar cocinando hasta que esté hecho.

Puchero de habichuelas blancas con caldo de codillo
(Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

500 gramos de judiones o habichuelas blancas

1 cebolla mediana

1 puerro

1 pimiento choricero seco

2 chorizos

2 morcillas

1 hueso de jamón

2 hojas de laurel

3 dientes de ajos sin pelar

3 zanahorias

8 granos de pimienta

2 o 3 cucharadas de aceite

Pimentón dulce

Sal

1,5 o 2 litros de caldo (de codillo, pollo o agua con una pastilla de caldo concentrado)

Elaboración

Poner los judiones en remojo la noche anterior. Pelar la cebolla y cortarla en macedonia. Lavar el puerro y partirlo por la mitad. Quitar el rabillo, las semillas y el nervio del pimiento choricero. Sofreír la cebolla, el puerro y el pimiento choricero con 2 o 3 cucharadas de aceite. Cuando esté listo añadir media cucharadita de pimentón dulce y rehogar un par de minutos. Pelar las zanahorias y partirlas en rodajas. Introducir en una olla a presión el sofrito, los judiones, las zanahorias, las hojas de laurel, los granos de pimienta, los ajos sin pelar, el hueso de jamón y el caldo. Se deja en la olla entre 30 y 35 minutos a fuego medio. A continuación, se incorporan los chorizos partidos por la mitad y las morcillas enteras y se cuece el guiso 10 minutos. Al terminar se rectifica de sal.

Plato de abuelas y por supuesto de la mía, aunque ella lo hacía con judías blancas o pintas. Era una comida a la que le ponía pegas porque no me gustaba en exceso, pero lo que son las cosas... la sigo haciendo como tú (en este caso incluso aprovechando caldo del día anterior), con tus tiempos y tu sabiduría,... hoy como cada día desde que me dejaste, hace más de 12 años, pienso en ti, hablo contigo y me sigo diciendo a mí misma... que me haces mucha falta, te quiero siempre...

Puchero de hinojos famoso en valle de Lecrín (Ascensión Linares Vargas)



Ingredientes

400 gramos de alubias

1 rabo de cerdo

75 gramos de tocino

250 gramos costilla de cerdo

1 oreja de cerdo

2 huesos de canilla o de espinazo salado

500 gramos de cardo

500 gramos de brotes tiernos de hinojos

1 morcilla de cebolla

2 patatas

Sal

Elaboración

Poner las alubias en remojo desde la noche anterior. Poner en un puchero las alubias, el rabo de cerdo, el tocino, las costillas y la oreja. Cocer hasta que estén hechas las alubias. Sacar la pringá, es decir, el rabo de cerdo, el tocino, las costillas y la oreja. Partir las patatas en trozos y los hinojos y ponerlos a hervir en el caldo. Poner en una olla los cardos con un par de huesos de canilla y cocer hasta que estén tiernos. Añadir en el puchero todos los ingredientes ya preparados y cocer todo el guiso junto durante 20 minutos. En los últimos cinco minutos.

Ropavieja Canaria (Susi Serrano)



Ingredientes

250 gramos de garbanzos

Medio pollo

500 gramos carne de vaca

1 cebolla

1 pimiento verde o rojo mediano

2 o 3 tomates

2 o 3 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón dulce

Azafrán

Perejil

1 o 2 hojas de laurel

1 cucharadita de tomillo seco

Aceite de oliva virgen

Sal

2 o 3 papas

Elaboración

Poner los garbanzos a remojo la noche anterior. Poner al fuego un caldero con agua. Cuando hierva añadir los garbanzos, la carne y un puñadito de sal. Deja cocer hasta que se ablanden. Separar el caldo. Desmenuzar la carne y el pollo y reservar. Freír la cebolla, los pimientos y los tomates. Majar en un mortero los dientes de ajo con el pimentón, el azafrán y un poco de sal. Freírlo en una sartén con un chorro de aceite. Añadir perejil picado, tomillo, laurel, las carnes desmenuzadas y los garbanzos. Rehogar hasta unificar la mezcla. Freír unas papas cortadas en cuadraditos y añadirlas al guiso.

Trigo Almería (María Del Mar Aguilera)



Ingredientes

Un puñado de habichuelas blancas o garbanzos por persona

1 espinazo de cerdo fresco

1 costilla fresca

1 pata de cerdo

1 hueso de manteca

1 oreja de cerdo

1 trozo de tocino

1 manojo de hinojo fresco

Troncos de cardos

Troncos de acelgas

Habas tiernas

150 gramos de trigo

3 patatas medianas

1 rosco de morcilla de cebolla

Sal

Elaboración

Poner las legumbres a remojo la noche anterior. Limpiar el trigo quitándole la cascarilla hasta que quede el grano limpio y cocer unos 45 minutos hasta que esté tierno. Otra alternativa es limpiarlo y dejarlo a remojo la noche anterior para que se hinche y a cocerlo junto con el guiso. Poner a cocer las legumbres, el espinazo, la costilla, la pata de cerdo, el hueso, la oreja, el tocino y toda la verdura. Cuando esté cocido, se sacan los ingredientes y en el caldo se cuecen el trigo y las patatas cortadas en trozos, hasta que las patatas estén tiernas. Se rectifica de sal. Unos 5 minutos antes de apartar el potaje del fuego añadimos el rosco de morcilla para que le de sabor.

BUENOS DÍAS A TODOS

Siempre me gustó hacer cosas inesperadas en el último momento. En todos los ámbitos de mi vida. Algunas han sido para matarme. Con tal de no hacer lo que pensaba todo el mundo que iba a hacer, incluso yo mismo, pues hacía lo contrario (jeje). Yo creo que fue de esa manera como, habiendo ido a matricularme de Físicas en Valladolid, acabé matriculado de Medicina en Oviedo; igual que cuando, una vez terminada la carrera, tuve que elegir el MIR, acabé en Andalucía. Cuando me preguntaban que dónde quería hacer la especialidad siempre contestaba: "no sé, pero de Despeñaperros para arriba". No tenía nada contra esta tierra, en absoluto, pero es que no soportaba el calor (la calor). El verano anterior había estado en Sevilla y Granada, de camping, creo que en pleno mes de agosto y casi quedo "chuchurrío" (entonces no utilizaba esta palabra). Estaba acostumbrado al frío de León y la frescura de Asturias y pensaba que no soportaría los rigores del verano de Andalucía. Pero llegó el momento de elegir y, ¡toma ya!, a Granada. Una vez aquí, solo un par de veces hice esos cambios inesperados de última hora, al menos en la vida "pública": al pasar de reumatología a medicina interna y al iniciar, en contra de la voluntad de la dirección del hospital, una consulta dedicada a ENFERMEDADES AUTOINMUNES SISTÉMICAS. Era una consulta que yo llamaba "clandestina". No tenía ni un "pupitrillo" donde sentarme y pedía prestada la consulta a quien me la dejara. No había ni un mal cartel que la señalizara y los enfermos, que al principio eran poquísimos, tenían que hacer un gran esfuerzo solo para localizarla. Crear y alimentar esa consulta ha sido una tarea muy "gorda" y no permitía que me distrajera, y aunque en los últimos años lo hice durante un tiempo limitado, afortunadamente todo volvió a su cauce. De todos modos, no me resisto a dejar que caiga el telón sin una última "pirueta", si no lo hiciera sería como traicionarme.

Lo que es muy importante es que todos comprendamos que QUEDA UN DÍA MENOS y que no se alarguen esos días depende de TODOS. Nuestros políticos NO están a la altura, nosotros sí. Comportémonos bien y hagamos que ellos también lo hagan. Ahora es fundamental que no levantemos la guardia.

SEGUNDOS PLATOS

BUENOS DÍAS A TODOS

Hoy os voy a contar una historia muy bonita de esta página. Yo, la mayoría lo sabéis, nací en León. Pero mis padres no eran de allí. Mi padre se desplazó a León por motivos de trabajo, creo que con la idea de estar una temporada corta...y allí está enterrado! Es decir, que la temporada será más larga de lo que esperaba. Su familia procedía de Guadalajara, de la zona de Jadraque, en concreto. Mi madre nació en USA, nunca llegamos a saber exactamente dónde porque era muy pequeñita cuando se volvieron y confundía los nombres. Sus padres (mis abuelos), eran emigrantes y procedían de Zamora. Este batiburrillo hizo que yo creciera lejos de las familias de mis padres con las que decir que hemos mantenido poca relación sería algo exagerado: hemos mantenido una relación nula.

Pues bien, no os lo vais a creer, esta página ha hecho que me encuentre con dos primas, hijas de una hermana de mi madre. Me parece tan increíble como precioso.

Lo he dicho más veces con anterioridad, esta página me ha dado a mí más de lo que yo he puesto en ella. En un momento difícil para mí ha sido una válvula de escape. Lo que no me ofrecían otros, me lo ofrecía este grupo de amigos. Para mí, escribir cuatro cosas, poner una viñeta, unas noticias, una canción, era un motivo de alegría. Intercambiar cuatro "tonterías" con vosotros ha sido un momento de bienestar para mi mente. Y al final, encima, este regalo. Una historia preciosa dentro de muchas historias. No puedo más que dar las gracias al destino y a todos vosotros.

Por cierto, ¿me podéis decir que está pasando en el mundo? Como os digo ya hace días que he dejado de escuchar las noticias por aquello de escribir estas líneas. ¡Estoy totalmente desconectado!

No os olvidéis de ser felices y gracias por hacerme feliz. Sois mi Manolita (jeje), los que realmente me habéis hecho disfrutar este tiempo y con esto enlace con la COVITAREA de la tarde. ¡Qué nervios más grandes!

PESCADO

Asado de caballa y patatas (Toñi García Reche)



Ingredientes

4 caballas

4 patatas

2 cebollas

2 tomate

1 vasito de vino blanco

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Elaboración

Cocer las patatas con la piel. Se parten por la mitad y se colocan en una bandeja de horno junto con las caballas. Partir en rodajas las cebollas y los tomates. Disponer las rodajas encima de las caballas. Regarlas con el vino, un chorro de aceite de oliva y un poco de agua. Salpimentar a gusto. Hornear a 180°C durante 30 o 35 minutos. Se puede servir acompañado de alioli, ensalada y/o un salteado de verduras.

Atún en adobo (María Fabelo)



Ingredientes

8 filetes de atún de un dedo y medio de grosor

8 ajos grandes

Azafrán

Orégano

Pimentón

2 hojas de laurel

Vinagre

Aceite

Sal

Elaboración

Triturar juntos los ajos grandes, 1 cucharada de azafrán, 1 cucharadita de pimentón y 3 o 4 cucharadas de orégano. Poner en el fondo de una fuente la mitad del atún y verter por encima la mitad de la mezcla. Poner encima el resto del atún y verter el resto de la mezcla. Añadir las dos hojas de laurel. A ser posible, prepararlo el día anterior y dejarlo macerar. Una vez macerado se va sellando el atún en una sartén con un poco de aceite y se coloca sobre una fuente de horno. Regarlo con el líquido de macerado y hornearlo, con calor arriba y abajo, a 150°C durante quince minutos. Puede servirse con patas hervidas.

Bacalao a la muselina de ajo (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

500 gramos de bacalao

3 o 4 ajos

Aceite de oliva

2 huevos

500 gramos de patatas

Harina

Sal

Elaboración

Confitar (cocer a muy baja temperatura) los ajos en aceite de oliva y deja enfriar. Preparar una mayonesa con un huevo, la yema del otro y los ajos confitados. Añadir poco a poco, el aceite en el que se han confitado los ajos. Batir la clara restante a punto de nieve. Incorporarla a la mayonesa de manera envolvente. Enharinar el bacalao y freírlo. Cortar las patatas en lonchas gruesas. Freírlas a baja temperatura. Colocar las patatas, una vez fritas, en una bandeja de horno y, encima de ellas, las piezas de bacalao. Cubrir con la muselina. Gratinar y servir.

Bacalao al pil-pil (María Piedad Martin Hernández)



Ingredientes

1 kilo y cuarto bacalao salado

5 dientes de ajo

2 guindillas

250 ml de aceite

Agua

Sal

Elaboración

Poner el bacalao, en trozos grandecitos, en abundante agua, durante unas 72 horas, cambiando el agua cada 8 horas. Poner en una cazuela todo el aceite, añadir los ajos en láminas y la guindilla. Cuando están dorados, no demasiado tostados, se retiran y se reservan. Cocinar el bacalao en el mismo aceite a fuego bajo, poniendo primero la piel para abajo y luego para arriba. Se va haciendo por tandas, no tiene que freír, sólo hay que tenerlo un poco por cada lado y se retiran las piezas. Después, se deja enfriar el aceite y cuando esté ya casi frío se agita con un colador para que se ligue. El líquido que soltará el bacalao se añade al aceite, porque ayuda a ligar. Seguir moviendo hasta que se obtenga un pil-pil espeso. Una vez ligado se incorporan los trozos de bacalao, esta vez con la piel para abajo, el ajo y la guindilla. Dejar que se caliente y servir.

Delicioso!

Uno de los favoritos de toda la familia.

Bacalao Mozárabe (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

1 o 2 lomos de bacalao salado por persona

Tomate frito casero

Mayonesa

Miel de caña

Harina

1 huevo

Un puñado de frutos secos (pasas, nueces, dátiles, etc.)

Sal

Elaboración

Poner el bacalao, en trozos grandecitos, en abundante agua, durante unas 72 horas, cambiando el agua cada 8 horas. También se puede emplear bacalao ya desalado o congelado y se evita este paso: Añadir una pizca de sal al bacalao. Rebozar con huevo y harina. Freír en aceite bien caliente hasta que se forma una costra. Se reserva en un plato con papel absorbente para que pierda el exceso de aceite. Poner una capa de tomate frito casero una fuente de horno. Añadir por encima el bacalao y cubrirlo con otra capa de tomate hasta que lo tape. Mezclar mayonesa con miel de caña y remover hasta que quede una mezcla homogénea. Cubrir cada pieza de bacalao con la mezcla y con los frutos secos. Hornearlo, con calor encima y abajo, a 180°C-200°C, entre 15 y 20 minutos. Se pueden servir con unos boniatos fritos, como complemento.

Boquerones (Luisa Gaditanae Lzlb)



Ingredientes

Boquerones fritos del día anterior

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

Elaboración

Asar los pimientos. Dejar que enfríen y suden. Pelarlos y cortarlos a tiras. Aliñarlos al gusto. Servirlos junto con los boquerones.

Cazuela de Pescado Fausti (Faustínica Rico Pérez)



Ingredientes

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <i>1 kilo de merluza, partida en rodajas de dos dedos de grosor</i> | <i>1 cebolla</i> |
| <i>1 lubina de unos 500 gramos</i> | <i>1 tomate maduro</i> |
| <i>1 dorada de unos 500 gramos</i> | <i>1 vasito de vino blanco</i> |
| <i>250 gramos de almejas</i> | <i>1 litro de caldo de pescado</i> |
| <i>300 gramos de gambas</i> | <i>Azafrán o preparado de paella</i> |
| <i>2 patatas hermosas</i> | <i>1 o 2 hojas de laurel</i> |
| <i>2 dientes de ajo</i> | <i>Aceite de oliva</i> |
| <i>1 pimienta rojo pequeño</i> | <i>Sal</i> |
| | <i>Pimienta</i> |

Elaboración

Partir el pescado en rodajas de unos dos dedos de grosor, o pedir al pescadero que nos lo prepare de esta forma. Pelar el tomate, cortarlo en trozos pequeños y reservar. Cortar las patatas en rodajas y reservar. Triturar el pimienta rojo, con los ajos previamente pelados y un poco de aceite. Reservar. Echar un poco de aceite en una cacerola grande, ancha y baja. Sofreír la cebolla junto con el triturado. Añadir el tomate, el azafrán o el preparado para paella, el laurel y las almejas. Cuando estén abiertas se añaden las patatas, el vasito de vino y el caldo de pescado. Cuando las patatas estén tiernas, se ponen por encima los trozos de pescado y la gambas. Tapar la cacerola y dejar cocer unos 10 a 15 minutos.

Kokotxas de bacalao al Pil-Pil (Elena Eizaguirre Peña)



Ingredientes

1 kilo de kokotxas de bacalao

2 dientes de ajo

1 guindilla

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

Poner un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra. Laminar los dientes de ajo y ponerlos a freír lentamente hasta que tomen un tono marrón claro. Apartar los ajos y reservar. Volver a poner la sartén al fuego e ir colocando las kokotxas de una en una en todo el fondo de la sartén teniendo muy en cuenta que la piel debe de quedar tocando la sartén, así la gelatina saldrá mucho mejor. Mantener en el fuego hasta que “bailen”. Apartarlas del fuego y realizar movimientos circulares alternando con otros movimientos desde arriba hacia abajo para que vayan soltando toda la gelatina. Volver a poner al fuego y así, sucesivamente, hasta que la salsa se vuelva espesa y casi sólida. Colocar los ajos y la guindilla en pequeños aros y servir muy caliente. Si no se añade perejil al final la salsa se denomina “pil-pil”; pero si se añade el perejil y se mueve hasta que suelte su color verde recibe el nombre de “salsa verde”..”

Lubina al horno (María Del Mar Rf)



Ingredientes

2 lubinas de ración

2 dientes de ajo

2 rodajas de limón

Pimienta negra

Aceite de oliva

Eneldo

Medio vaso de vino blanco

Sal

Elaboración

Las lubinas tienen que estar enteras y evisceradas. Disponerlas sobre una bandeja de horno. Introducir en su cavidad los dientes de ajo, cortados en láminas, las rodajas de limón y pimienta negra al gusto. Bañar con aceite de oliva, eneldo y una pizca de pimienta. Verter en el fondo de la bandeja el vino blanco. Introducir en el horno precalentado, por encima y por abajo, a 180°C unos 25 minutos. Se puede acompañar de verdura al vapor y arroz basmati cocido con sofrito de ajos por encima o patatas a lo pobre y ensalada.

Lubina en salsa de trufa (Ana María Soler López)



Ingredientes

2 filetes de lubina (1 lubina)

1 diente de ajo

75 gramos de cebolleta

15 gramos de aceite de oliva AOVE

Sal

Pimienta molida

Hojas de albahaca fresca

Perejil fresco picado

100 gramos de vino blanco seco

130 gramos de caldo de pescado

300 gramos de patatas de guarnición lavadas con piel

5 gramos de trufa negra fresca rallada

50 gramos de mantequilla en trozos

5 gramos de harina

Elaboración

Poner en el vaso de una trituradora el ajo, la cebolleta y el aceite y triturarlo hasta obtener una mezcla homogénea. Sofreírlo. Agregar las hojas de albahaca y el perejil picados, el vino blanco y el caldo de pescado. Salpimentar los filetes de lubina y colócalos en un recipiente engrasado. Verter por encima la mezcla de ajo y cebolleta. Preparar la lubina y las patatas al vapor encima del caldo. Añadir la trufa rallada, la mantequilla, la harina, sal y pimienta.

Merluza a la marinera (Nanina García Martínez)



Ingredientes

4 rodajas de merluza

1/2 cebolla

1 trozo de pimiento rojo

5 o 6 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1/2 cucharada de pimentón dulce

1 cucharada de salsa de tomate

150 ml de vino blanco

Perejil picado

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

12 langostinos de buen tamaño crudos
y pelados o unos mejillones o almejas
de carril

Harina

Elaboración

Cortar la cebolla, el pimiento y el ajo y reservar. Enharinar el pescado y sellarlo por las ambas caras. Reservar. En el mismo recipiente pochar la cebolla, el pimiento y los ajos. Añadir el laurel, el pimentón y el tomate y dejar que reduzca un minuto. Incorporar el vino y dejar evaporar. Volver a poner el pescado junto con los langostinos. Mover la cazuela en vaivén para que ligue bien la salsa. Salpimentar. Abrir los mejillones al vapor. Colar su jugo y añadirlo al guiso. Agregar los mejillones sobre una de sus valvas y espolvorear con perejil picado. Servir inmediatamente.

Rin-Ran (Pilar Espigares Baena)



Ingredientes

1 kilo de bacalao seco

3 cebollas

Pimientos asados secos

1 cabeza de ajos

Aceite de oliva

Sal

Elaboración

Poner en remojo los pimientos. Calentar el bacalao en el fuego y desmigarlo con los dedos para que no queden raspas. Una vez desmenuzado se pone en el fuego cubierto de agua, para quitarle la sal. Antes de que se ponga a hervir se quita del fuego y se vuelve a poner otra agua, hasta que deja toda la sal. Partir la cebolla y cocerla junto con el bacalao. Escurrir bien toda el agua y reservar. Freír los ajos con abundante aceite. Poner en una sartén el bacalao, las cebollas, los pimientos y los ajos. Mezclar bien y servir.

En recuerdo a mi padre, Antonio. La única comida que solían hacer algunos hombres en las reuniones familiares. Lumbre, risas y niños correteando.

Salmón a la naranja (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

1 lomo de salmón

Un manojo de hierbas aromáticas (al gusto)

2 dientes de ajo

3 o 4 naranjas

250 ml de nata para cocinar

Sal

Pimienta

Elaboración

Se limpia el salmón y se corta en filetes de tamaño intermedio. Se salpimienta y se añaden hierbas aromáticas. Sofreír los ajos. Cuando estén doraditos, se añade el salmón y se hace vuelta y vuelta. Exprimir las naranjas. Añadir su zumo en el guiso hasta que lo cubra, más o menos, en función de lo caldosa que deseemos que quede la salsa. Cuando el zumo haya reducido y esté ligado con el salmón, se añade la nata. Remover para que la nata no se corte y dejar reducir. De forma opcional, se puede acompañar de un puré de manzana o de patata o con dátiles enteros o troceados. Para preparar el puré de manzana se pelan en taquitos 2 manzanas por comensal. Se pone un trozo mediano a grande de mantequilla en una sartén. Cuando esté disuelta, se incorporan las manzanas y se remueven hasta que queden bien tiernas. Triturar con un poco de leche.

Trucha con piñones (María Dolores Martínez Elvira)



Ingredientes

2 truchas

1 tomate

3 ajos

100 gramos de piñones

1 copita de vino blanco

Aceite de oliva

Sal

Elaboración

Pelar el tomate. Triturar juntos el tomate, los ajos, los piñones y el vino blanco. Poner en una sartén tres cucharadas de aceite y sofreír el triturado. Cuando cambie de color poner encima las truchas y cocinarlas cinco 5 minutos por cada lado. Servir de inmediato.

BUENOS DÍAS A TODOS

¡Aquí el filósofo de pacotilla! Con las cosas tan chulas que escribisteis ayer no sé si animarme a poner nada. Últimamente me tenéis atemorizado todo el día. Pero, ya que tiré la piedra, dejaré la mano visible.

Ayer se me ocurrió haceros la pregunta sobre la bondad o la maldad del hombre porque yo me la hacía muchas veces hace tiempo. Como vosotros ayer, nunca tenía respuesta. Leí un libro de un "etólogo" (un científico que se dedica a estudiar el comportamiento animal, por si a alguien le pasa como a mí me pasaba, que no sabía lo que era), Konrad Lorenz. Se titulaba el libro (no el etólogo): "Cuando el hombre encontró al perro". Creo que fue allí, no me hagáis mucho caso, a lo mejor no fue allí, ni mucho menos, donde leí: "creemos que decimos algo grande al decir que el hombre es bueno por naturaleza, pero decimos algo más grande al afirmar que es malo por naturaleza". Claro, decía él, si el hombre es bueno y hace las barbaridades que hace, menuda bondad. Sin embargo, si es malo y es capaz de hacer las cosas buenas que hace, eso es un mérito. Esa idea me gustó mucho y me ha ayudado toda mi vida. Porque yo, como todo el mundo, a veces hago maldades y claro, así me justifico, como alguien escribió ayer (jeje).

Esto es una entrevista que hicieron a Konrad Lorenz:

«Si yo tuviera que ver necesariamente al hombre como imagen definitiva de Dios, me enfurecería con Dios. Pero si tengo presente que nuestros antepasados fueron monos vulgares y corrientes, hermanos del chimpancé, hasta una época recentísima desde el punto de vista de la historia de la Tierra, veo, al fin, un destello de esperanza. No es necesario alimentar un optimismo prepotente para reconocer que de nosotros, los humanos, puede surgir algo mejor y más elevado. Lejos de ver en el hombre la imagen incontrastable y definitiva de Dios, me limito a afirmar modestamente y, según creo, con gran respeto para con la Creación y sus inagotables posibilidades: nosotros somos el eslabón entre el animal y el hombre auténticamente humano, tanto tiempo buscado.»

Su teoría de que somos el eslabón perdido me parece muy ingeniosa y esperanzadora. Lo que pasa es que cuesta sentirse eslabón perdido, ¿verdad?

Terminado el estado de alarma, vamos a sumar OTRO DÍA ÚNICO, AUNQUE SEA UN "JODIO LUNES".

MARISCO

Bolitas de langostinos crocantes (Ana García Moreno)



Ingredientes

200 gramos de carne de cerdo

200 gramos de langostinos

1 cebolleta

1 trozo de jengibre

2 claras de huevo

4 cucharadas de maicena

25 cc de Jerez

Sal

Azúcar

Aceite

Elaboración

Pelar los langostinos, eliminando las cabezas, las colas y la vena del lomo. Picar los langostinos, la carne de cerdo y la cebolleta. Pelar y rallar el jengibre. Batir las claras a punto de nieve. Mezclar la carne de cerdo, los langostinos, el Jerez, la sal y el azúcar. Añadir la cebolleta y el jengibre. Incorporar las claras montadas a punto de nieve, y la maicena. Tomar porciones pequeñas y formar bolitas. Freír en abundante aceite caliente. Escurrir sobre papel absorbente. Servir inmediatamente.

Cuanto más diferentes, cuanto más distantes, más me atraen porque me hacen sentir parte la increíble variabilidad del ser humano y toda su riqueza.

Calamares a la plancha (Ana María Morales Insa)



Ingredientes

1 calamar grande por cada dos personas

Aceite de oliva

Sal

2 ajos (opcional)

Perejil fresco (opcional)

Elaboración

Limpiar los calamares sacando las vísceras, la bolsa de tinta y la pluma. Se pueden cortar los calamares en 4 o 5 trozos o se puede preparar entero. En ese caso hay que dar unos cortes cruzados por su superficie para evitar que se enrollen durante la cocción. Calentar una plancha de cocina o una sartén hasta que esté muy caliente. Untar con aceite y disponer en ella los trozos de calamar, dejando que se vayan haciendo sin moverlos. Cuando estén dorados por un lado, hay que voltearlos y dejarlos unos minutos hasta que se doren, siempre a fuego muy fuerte. Salar y servir inmediatamente. Se pueden acompañar de una ensalada y aderezarlos con un majado de perejil y ajo.

Gambones en el horno (Carmela Fdez Rodríguez)



Ingredientes

1 kilo de gambones o de langostinos

1 cabeza de ajos

1 chile

Aceite Oliva

Sal

Elaboración

Cortar los gambones por la mitad de forma que queden como un libro abierto. Picar los ajos y el chile en trocitos muy pequeños. Mezclarlos bien con un poquito de sal y aceite. Untar los gambones con esta mezcla de forma que queden bien cubiertos. Hornear en un horno calentado previamente, con calor por encima y por abajo a 180°C unos 10 minutos. Servir en cuanto estén listos.

Jibia (sepias) con patatas (María Del Mar Rf)



Ingredientes

Un par de jibias (sepias) grandes

2 pimientos

1 cebolla

4 patatas

Pimentón

1 guindilla

1 tomate maduro

1 vasito de vino blanco

Aceite de oliva AOVE

Perejil

Sal

Agua

Elaboración

Trocear las jibias y rehogarlas con aceite de oliva. Cortar en trozos los pimientos, la cebolla y las patatas y añadirlos a la jibia. Incorporar una cucharadita de pimentón, la guindilla y el tomate. Una vez esté hecho el sofrito, añadir el vino y dejar reducir. Incorporar el agua suficiente para que cubra las patatas y cocer a fuego lento entre 15 y 20 minutos. Espolvorear con perejil picado y rectificar de sal.

Esta receta la hacemos casi todas las semanas, está riquísima.

Langostinos (Rosario Mandel)



Ingredientes

12 camarones o langostinos

Salsa mayonesa

Sala de tomate kétchup

2 cucharadas de whisky

Elaboración

Se limpian los camarones o los langostinos y se hierven en agua hirviendo durante 9 minutos. Se dejan enfriar y se disponen en el interior de copas de boca ancha. Se sirven con una mezcla de mayonesa, salsa de tomate kétchup y dos cucharadas de whisky. Sazonar con pimienta molida y sal a gusto.

Langostinos al horno (María Fabelo)



Ingredientes

10 langostinos grandes

5 ajos grandes

5 ramas de perejil

5 ramas de cilantro

1 cucharada sopera de aceite de oliva

Sal

Elaboración

Abrir los langostinos por el lomo, tipo libro. Untar con aceite una bandeja de horno y colocar en ella los langostinos. Triturar juntos los ajos, el perejil y el cilantro con un poco de aceite. Añadir una cucharadita de la mezcla encima de cada langostino. Hornear, con calor arriba y abajo, a 170°C grados durante diez minutos. Sacar del horno y pulverizar los langostinos con aceite de oliva. Servir de inmediato.

Esta receta es muy especial para mí, sinceramente había visto los langostinos abiertos tipo libro. En canarias utilizamos mucho el cilantro, pues se me ocurrió esta mezcla de ingredientes, solo les puedo decir que están buenísimos!!!

BUENOS DÍAS A TODOS

Me ha costado escribir porque digo: "una me la pasan, pero dos ni hablar". ¡Vaya nervios! Esto es como el penalti aquel que tiró a las nubes un afamado futbolista en algún partido trascendental.

Hoy toca hablar del fin del ESTADO DE ALARMA. Creo que se decretó el 15 de marzo y algo más de 3 meses más tarde se acaba. ¡Qué de cosas nos han pasado en todo este tiempo! Os decía el otro día que la VIDA está llena de vidas. Es como las muñecas rusas, las matrioskas, que no dejan de aparecer una dentro de otra.

Para el país empezó un momento único, como nunca antes se había vivido, del que ahora estamos a mitad de camino, por cierto. Pero dentro de esa muñeca había otras muchas muñecas, entre ellas la de nuestra Unidad de Sistémicas y todas nuestras vidas personales y profesionales. Y también, por supuesto, esta página de Facebook.

Respecto a la UNIDAD, todos tuvimos que adaptarnos a la situación. Las consultas se pusieron patas arriba. Lo que pasa es que sabíamos que la actividad "normal" tenía que volver y no se podían dejar a "su amor". Y no lo hicimos, se atendieron, por teléfono o de forma presencial, a más de 1000 pacientes, haciendo las cosas lo mejor que pudimos. Al principio estaban las analíticas y el resto de las pruebas. Pero, lógicamente, a medida que pasaban los días, empezaron a faltar, eso en cuanto a las revisiones, que enfermos nuevos, lógicamente, siguieron apareciendo. En algunos de ellos tuvimos que empezar tratamientos inmunodepresores, con toda la incertidumbre que eso nos creaba y, lo más increíble, a veces sin vernos las caras, a través del teléfono y de los correos electrónicos. Creo que no fue mal, y si tuviera que ponernos una nota, nos pondría un SOBRESALIENTE. Quedó algún enfermo por contactar, por supuesto, pero se pueden contar con los dedos de la mano.

En cuanto a la COVID-19, pronto vimos que los enfermos graves se morían por algo parecido a una situación que nosotros conocíamos en nuestros pacientes con enfermedades autoinmunes y en otros con determinadas infecciones o tumores, y el día 24 de marzo se hizo famoso el video del Dr. Callejas, que, por cierto, no estaba pensado para la difusión, pero que se hizo viral en unas horas. Eso no os podéis imaginar la polémica que levantó, dentro y fuera del Hospital. Cuando pase algún tiempo, si no se me van olvidando las cosas (que la cabeza ya está regular), habrá que entrar en más detalles, ahora puede bastar con esa palabra: "polémica"; y debo reconocer que viví

algunos de los momentos más “feos” de mi vida laboral; lo que, sumado a otros momentos previos, tampoco excesivamente agradables, hizo que, el día 5 de mayo, tomara una decisión que más adelante comentaré.

Afortunadamente, con la ayuda del profesor Luna, catedrático de estadística de nuestra Facultad de Medicina, fuimos capaces de empezar a demostrar que los “corticoides” funcionaban realmente, EN ESA SITUACIÓN DE EXTREMA GRAVEDAD, que es la que luego se denominó TORMENTA DE CITOCINAS. Nuestro estudio, publicado en Medicina Clínica, es de carácter observacional y con pocos pacientes. Nada que ver con el ensayo clínico de Oxford, por supuesto, que es un ENSAYO CLÍNICO, por tanto de un nivel científico muy superior, con más enfermos y una metodología de más calidad para obtener conclusiones. Muchas bocas se cerraron, y ahora mi Callejas está recibiendo el reconocimiento que merece, pero por el camino hubo hasta más de una denuncia.

Y hoy llega este día del fin del ESTADO DE ALARMA. Os decía que esta historia no ha acabado. Sabemos que hoy QUEDA UN DÍA MENOS para el final. Pero no tenemos ni idea de donde está situado ese final. Hay que tener cuidado. Evitar aglomeraciones y también los espacios cerrados, utilizar las mascarillas en las situaciones en las que se vaya recomendando y seguir con las estrictas medidas de higiene, especialmente el lavado de manos.

Lo que está claro es que el ESTADO DE ALARMA ha permitido controlar la situación, y que no podemos ni debemos volver atrás, que ahora es fundamental sacar este gran PAÍS adelante y que tenemos que hacerlo entre TODOS.

Por cierto, no os olvidéis de ser felices en este domingo.

AVES

Alitas con vinagre y vino blanco (Susi Serrano)



Ingredientes

1 kilo de alitas

1 cabeza de ajos

Aceite de oliva

150 ml de vino blanco

Vinagre

Sal

2 hojas de laurel

Elaboración

Cortar y salar las alitas. Separar los ajos y cortarlos por la mitad sin pelar. Dorar las alitas en una sartén. A media fritura, añadir los ajos y las hojas de laurel. Cuando estén bien doradas añadir el vinagre y el vino. Dejar reducir la salsa hasta la mitad.

Pechugas de Pollo al Curry (Marisa Álvarez Leiva)



Ingredientes

Pechugas de pollo

1 cebolla

2 dientes de ajos

1 puerro (opcional)

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 tomate maduro

2 o 3 hojas de laurel

Sal

Pimienta negra

Nuez moscada

Orégano

Albahaca

Vino Oloroso

Curry

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Hacer un refrito en aceite previamente calentado con la cebolla, los ajos, el puerro, pimiento verde y rojo, que se van añadiendo en ese orden. Añadir el tomate pelado y troceado. Añadir las pechugas de pollo cortadas en medallones para sellarlas. Incorporar las hojas de laurel, sal, pimienta negra, nuez moscada, orégano y albahaca. Se revuelve y se añade una cucharadita de curry y un buen chorro de vino oloroso. Hervir hasta que se mezclen los sabores. Se puede aligerar la salsa añadiendo un poco de agua.

Ricas, ricas. Como le gustan a mi marido y a mi hijo Jesús.

Pechuguitas de pollo al confinamiento (Elena Eizaguirre Peña)



Ingredientes

Filetes de pechuga de pollo
Mantequilla sin sal
Aceite de oliva virgen extra
Pimienta negra
Sal
Coñac
Chalotas
Queso de fundir
Champiñón

Elaboración

Pelar unas chalotas y, si son muy grandes, cortarlas en dos partes a lo largo. Si son pequeñas, mejor enteras. Ponerlas en la sartén con una nuez de mantequilla y un chorrito de aceite para que no se quemen. Hacerlas a fuego suave hasta que tomen color por ambos lados. Retirarlas y reservar. En la grasa resultante de la sartén sellar las pechugas salpimentadas tan solo hasta que cambien de color. Aprovechar el jugo resultante recuperándolo con un pequeño chorrito de coñac o whisky y añadir la nata. Poner en el fondo de una bandeja para el horno las chalotas y, sobre ellas, las pechugas de pollo. Cubrir las pechugas con la nata una vez hervida y colocar a los lados los champiñones para adornar. Hornear a 140°C durante 30 minutos. Cubrir con queso y gratinarlo.

Pollo a la Secretaria o a la Alcaláina (María Peinado Nieto)



Ingredientes

- 1 pollo grande troceado*
- 2 higaditos de pollo*
- 6 dientes de ajo*
- 3 cebollas*
- 2 o 3 tomates*
- 2 pimientos verdes*
- Unas hebras de azafrán*
- Perejil*
- 1 vaso de vino blanco*
- 1 vaso de agua*
- 2 hojas de laurel*
- Aceite de oliva virgen extra*
- Sal*
- Pimienta negra*
- 1 cucharada de cúrcuma (o colorante alimentario)*
- Azafrán*
- 200 gramos de jamón serrano en taquitos*
- 1 taza de guisantes*
- 1 taza de pimientos morrones*

Elaboración

Freír en una cazuela con aceite de oliva virgen extra, los ajos enteros y pelados junto con los higaditos de pollo. Una vez fritos se trituran con el azafrán y un poco de perejil. Se reserva. Añadir en la misma cazuela el pollo troceado y dejar que se fría junto con la sal, la pimienta molida y el vino blanco, hasta que el pollo se dore. Se saca y se reserva. Picar los pimientos y la cebolla y pocharlos a fuego suave en la misma cazuela hasta que comiencen a dorarse. Si fuese necesario se puede añadir más aceite. Rallar los tomates, añadirlos al sofrito y sofreírlos unos minutos. Incorporar el pollo, las hojas de laurel, el majado, la cúrcuma (o el colorante alimentario en su caso) y el azafrán. Añadir los taquitos de jamón, los guisantes y los pimientos morrones, cortados en tiras, junto con el vaso de agua. Dejamos cocinar todo hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya reducido, unos 20 o 30 minutos a fuego suave. Los pimientos morrones pueden incorporarse al final del guiso.

Es el plato por excelencia de mi pueblo, Alcalá La Real. (Jaén). Fué fruto de un despiste, se le olvidó el arroz al secretario del ayuntamiento y decidieron comer el guiso tal cual.

Pollo a los 40 dientes de ajos (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

1 pollo de corral de 2 kilos
40 dientes de ajo (un par de cabezas)
50 gramos de mantequilla (manteca de cerdo o aceite de oliva)
¼ de litro de agua

2 cucharaditas de sal rosa del Himalaya (o cualquier sal en escama)
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
300 gramos de patatitas

Elaboración

Separar los dientes de ajo, sin pelar. Derretir la mantequilla y pincelar con ella el interior del pollo. Introducir en su interior la mitad de los dientes de ajo. Coser el pollo con un cordel de cocina para que no se salgan los ajos. Mezclar en un bol la sal con la pimienta. Pincelar la piel del pollo con mantequilla y untar con las manos la mezcla de sal y pimienta. Colocar el resto de dientes de ajo en una fuente de horno y poner encima el pollo. Añadir el agua en la bandeja con cuidado por un lateral. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 200°C durante una hora y media. Envolver el pollo en papel de aluminio durante quince minutos. Puede acompañarse con patatitas fritas en aceite a fuego bajo durante unos minutos hasta que estén blandas. Incorporarlas en la bandeja del horno para que se terminen de hacer mientras que el pollo reposa en el papel de aluminio.

Como veo que seguimos compartiendo recetas, ahí va una con pollo. Es originaria de Francia, y me hizo mucha gracia cuando hicieron referencia de ella en un episodio de la serie alemana Einstein.

Pollo en salsa de almendras (María Peinado Nieto)



Ingredientes

1 pollo troceado

1 cebolla

3 ajos

200 gramos de almendras peladas y crudas

Unas hebras de azafrán

Una pizca de cúrcuma

1 vaso de vino blanco

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Picar la cebolla y pelar los ajos. Sofreír la cebolla, los ajos y las almendras por separado en una sartén honda. Triturarlo todo junto y reservar. Dorar el pollo y cuando esté casi listo, salpimentar y añadir el vaso de vino y las hebras de azafrán. Añadir el triturado y dejar reducir unos minutos.

Me traslada a mi infancia ,cierro los ojos y noto los olores del guiso bajo las faldas de mi madre, cuanta nostalgia!!

Pollo “sentao” (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

1 pollo entero y limpio

1 lata de cerveza de 330 ml

Tomillo

Romero

1 diente de ajo

Espicias al gusto (ají, pimienta, limón, etc.)

Sal

Elaboración

Mezclar la mitad de la cerveza con una cucharada de tomillo, una de romero y un diente de ajo en rodajas, sal y las especias. Lavar la lata de cerveza y reservarla con la mitad del contenido. Embadurnar completamente el pollo con el marinado y dejar que repose una hora. Introducir en el interior del pollo la lata con la mitad de la cerveza y colocar el pollo en una bandeja de horno en posición vertical, es decir como si estuviera sentado. Verter el resto del marinado en la bandeja del horno. Hornear a 180°C si el pollo es pequeño o a 200°C si es grande, durante 45 minutos aproximadamente.

Una receta muy sencilla, y apta para aquellos que tienen poca experiencia en la cocina (se puede sustituir la lata de cerveza por un botellín de 33ml sin problema), que esbozará una sonrisa en grandes y pequeños cuando lo presentéis en la mesa sentadito en su lata de cerveza, y hará las delicias de todos cuando lo degusten, pues su carne (incluidas las pechugas) va a quedar suave, humectada y aromatizada. Se convertirá en una de vuestras recetas favoritas. Ah! Si no os gusta la cerveza no os preocupéis no le deja sabor. Buen Provecho!

Rollitos de Pavo al Whisky (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

8 filetes de pavo

16 lonchas de panceta curada

3 tomates maduros

3 cucharadas de whisky

Zumo de 2 naranjas

1 vaso de nata

Tomillo o hierbas de Provenza

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Elaboración

Pelar los tomates, quitarles las pepitas y cortarlos en daditos. Reservar. Aplanar los filetes de pavo para que queden bien finos y cortarlos por la mitad a lo largo. Salpimentar. Retirar la corteza de la panceta y extenderlas sobre la encimera. Poner una tira de pavo sobre cada una de ellas. Enrollarlas y sujetarlas con palillos. Dorar los rollitos en aceite a fuego vivo. Añadir el whisky y flambear. Agregar el zumo de naranja y los trocitos de tomate y las hierbas. Salpimentar. Cocer a fuego lento durante unos 20 minutos. Añadir la nata líquida y cocer 10 minutos más. Servir. Opcionalmente se pueden agregar a la salsa unos 60 gr de nueces o almendras peladas y troceadas.

Para mí, es sinónimo de Navidad, sólo lo cocino en esa época y cada año; representa el sentimiento de amor por lo hogareño y por mi familia, es un plato que no es de mi invención, pero se que lo crearon para mí.

BUENOS DÍAS A TODOS

Ayer pensé lo importante que es el agradecer a las personas todo aquello que tenemos que agradecerles. Con cuánta frecuencia nos guardamos las buenas palabras y las que no decimos cuando debemos decirlas se pierden. Es como la fotografía de un paisaje. A veces, cuando vamos a un sitio que nos gusta y llevamos una cámara de fotos decimos: "qué bonito, mañana haré una foto". Pues, en mi experiencia, mañana ya no será igual y es más que probable que nunca tengamos esa foto que podía haber sido y nunca fue. Pues con los agradecimientos pasa lo mismo. Los que no hagamos en su momento lo más probable es que se pierdan. Eso pasa con mucha frecuencia con los padres. No les decimos lo que nos gustaría decirles y, cuando acordamos a hacerlo, ya no están. Lo mismo pasa con los amigos, creemos que van a estar siempre ahí y pensamos: "ya se lo diré"; y resulta que un buen día desaparecen de nuestra vida y no les dijimos lo que queríamos haberles dicho. Me cachis en la mar.

Yo no voy a dejar de daros las gracias a todos vosotros, no quiero que se me pase y que cuando este grupo desaparezca diga: "pero bueno, si no les di las gracias". Y os recuerdo que no dejéis de dárselas a todos los que os rodean y las merecen.

Por cierto, se me olvidaba, independientemente de lo que vaya a durar esto, YA QUEDA UN DÍA MENOS y el día de hoy va a ser magnífico.

CONEJO

Conejo al ajillo (María José López Rodríguez)



Ingredientes

1 conejo troceado

15 dientes de ajo

150 ml de aceite de oliva

230 ml de vino blanco

Tomillo

Sal

Pimienta

Elaboración

Salpimentar el conejo. Romper con un golpe los dientes de ajo, sin pelar, para que suelten bien su jugo. Calentar el aceite en una cazuela amplia, añadir los ajos y dejar que se doren a fuego lento para que suelten bien el jugo y no se quemen. Cuando estén dorados, se apartan y se reservan. Subir el fuego para que se caliente más el aceite y dorar los trozos de conejo. Añadir el vino, el tomillo y los ajos que teníamos reservados. Cocer a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente, hasta que la salsa se haya espesado y cogido color.

Esta receta la he elegido porque es muy fácil y rápida de hacer, lleva muy pocos ingredientes y está muy sabrosa.

Conejo en escabeche (María José López Rodríguez)



Ingredientes

1 conejo

230 ml de aceite

230 ml de vino blanco

230 ml de vinagre

4 dientes de ajo

15 granos de pimienta

1 o 2 cebollas

1 o 2 naranjas

1 limón

2 hojas de laurel

Tomillo o romero (al gusto)

Sal

Elaboración

Exprimir las naranjas y el limón y reservar el zumo y las cáscaras. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana no demasiado gruesa. Pelar los ajos y reservarlos enteros. Cortar el conejo en trozos y salpimentarlo. Añadir la mitad del aceite en un recipiente amplio y profundo y calentar. Cuando esté bien caliente, sellar los trozos de conejo y, cuando estén un poco dorados, retirar y se reservar. Añadir en ese mismo aceite que nos ha sobrado los ajos, la cebolla picada, las cáscaras de naranja, la pimienta, el tomillo (si se quiere se puede añadir también orégano o romero) y dejar pochar a fuego lento, tapada la cazuela, hasta que la cebolla esté blanda y blanca. Añadir el resto del aceite, el zumo de naranja y limón, el vino y el vinagre, el laurel y los trozos de conejo. Si el conejo no queda cubierto añadir un poco de vino, y se deja cocer a fuego lento durante 40 minutos. Es preferible prepararlo el día anterior porque habrá cogido mejor el gusto del escabeche.

He elegido esta receta porque es sana, fácil y muy práctica ya que los escabechados se conservan durante bastante tiempo en la nevera y no requiere servirse en caliente.

BUENOS DÍAS A TODOS

Hoy me he vuelto a quedar dormido. Este bicho se ve que me está cambiando (jeje). ¡Que va, ha sido a propósito! Ayer fue un buen día para mí. Me reencontré con personas queridas y estuve a gusto con ellas. Me dio para otro rato de los de pensar. De esos que tengo tan pocos a lo largo del día. Pensé en cómo nos complicamos la vida a diario. Que poco valor le damos a lo que realmente vale, como nos enzarzamos en tonterías. Que hay cantidad de gente mezquina a nuestro alrededor, pero que hay mucha más gente que merece la pena. Que tras nuestras sonrisas se esconden historias muy duras. Que hay mucha gente que nos necesita y que nosotros necesitamos a mucha gente. He despertado varias veces y he pensado: "venga levántate" y me he dicho a mí mismo que no. Que voy a seguir pensando en todas esas cosas bonitas que me pasan y que le pasan a todos. Que no quiero encender la tele para que salgan ellos de nuevo. Que mi mundo está lleno de cosas bonitas y de personas que merecen la pena. De personas a las que necesito y que me necesitan y a las que intentaré ayudar, aunque haya otra gente mezquina, que hará lo posible e imposible para complicarnos la vida, sin que, además, nosotros conozcamos los motivos.

Dicho lo dicho os recuerdo QUE YA QUEDA UN DÍA MENOS y hoy vamos a ser felices.

CASQUERÍA

Callos a la leonesa (Nanina García Martínez)



Ingredientes

1 kilo de callos de ternera

1 pata de ternera

2 y 1/2 cebollas

2 dientes de ajo

1 cucharada sopera de harina

Pimentón de la Vera

Miga de pan

4 hojas de laurel

Guindilla

Sal

Aceite de oliva virgen

Elaboración

Limpier los callos y la pata con sal y vinagre durante, aproximadamente, media hora. Aclarar con abundante agua. Se ponen en una cazuela con agua, sal, una cebolla entera y las hojas de laurel. Poner a cocer y, cuando rompa a hervir, cambiar el agua. Quitar la cebolla y el laurel. Añadir otra cebolla entera y otras 2 hojas de laurel. Cocer 2 horas y media en una cazuela normal o bien 3/4 de hora si se preparan en una olla exprés. Cortar los callos. Reservar el caldo de cocción. Freír la media cebolla, los dientes de ajo y la miga de pan. Cuando esté pochados se pasan a un mortero y se majan. Incorporar de nuevo al recipiente y añadir una cucharada sopera de harina. Remover y añadir el pimentón. A continuación, incorporar el caldo reservado y dar un hervor. Añadir los callos y la pata y rectificar de sal. Añadir guindilla y unas rodajas de chorizo fresco. Dejar hervir 10 minutos para mezclar los sabores.

Callos a la madrileña (Ana García Moreno)



Ingredientes

- 1 kilo de callos*
- 2 o 3 manitas de cerdo*
- 1 morro de cerdo*
- 2 chorizos*
- 2 morcillas*
- 1 punta de jamón*
- 1 zanahoria*
- 1 cebolla*
- 1 cabeza de ajos*
- 2 ajos*
- 1 cebolla*
- 200 ml de tomate frito*
- 1 cucharada de pimentón dulce*
- 1 cucharada de pimentón picante*
- Sal*
- Pimienta*
- 2 hojas de laurel*
- Agua*

Elaboración

Cortar los callos, las manitas y el morro al tamaño que nos parezca adecuado. Cocer durante 4 horas junto con la punta de jamón, la zanahoria, la cabeza de ajos, un chorizo, las dos morcillas, unos granos de pimienta, sal (cuidado porque ya lleva el chorizo y el jamón) y las hojas de laurel. Cocer a fuego lento durante 4 horas o 1 hora si se hacen en olla exprés. Rectificar de agua si fuese necesario porque tienen que estar cubiertos siempre. Mientras tanto, pochar un par de ajos y la cebolla picada finamente. Agregar el pimentón y el chorizo picado en daditos y rehogar. Agregar el tomate frito y dejar cocinar unos 10 minutos. Retirar y reservar. Cuando los callos estén ya cocinados, se sacan y se tira la cabeza de ajos. Se tritura la cebolla y la zanahoria con un poco del caldo y se vuelven a incorporar al guiso junto con el sofrito. Cocer durante 40 minutos más a fuego lento.

Nunca me habían atraído las recetas de casquería y supongo que porque aprendemos a comer en la casa familiar desde niños y en la mía nunca se guisaban estos platos. Pero una persona a la que quería profundamente y en la que confiaban plenamente guisaba esta receta como nadie así que decidí probarla a pesar de todos mis reparos. Me encantó y me abrió un mundo entero de posibilidades que desconocía.

Guiso de manitas y rabo de cerdo (Ana Victoria Calvo)



Ingredientes

3 manitas de cerdo

2 rabos de cerdo

400 gramos de garbanzos

1 trozo de tocino

1 cebolla

4 o 5 ajitos

Aceite de oliva

3 hojas de laurel

Pimentón dulce

Pimienta

Agua

Sal

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo desde la noche anterior. Picar la cebolla y los ajos. Sofreírlos en la cazuela en la que se va a preparar el guiso. Aunque también pueden incorporarse crudos. Incorporar el resto de los ingredientes y cubrirlos de agua. Hervir durante una hora.

Hígado de ternera con manzana al horno (Pilar Pazos Casal)



Ingredientes

1 filete de hígado de ternera grueso

1 manzana reineta

1 cebolla

Vino blanco

Sal

Aceite de oliva

Elaboración

Cortar en dados el filete de hígado y reservar. Cortar muy fina la cebolla. Ponerla en una cazuela con aceite de oliva. Colocar encima los trozos de hígado. Pelar la manzana y cortarla en láminas. Disponerlas cubriendo el hígado. Se echa sal y se rocía con vino blanco. Se tapa con un papel de aluminio y se introduce en el horno, previamente caliente, hasta que se termine de cocinar. Se puede acompañar de patatas paja o fritas.

Tortilla del Sacromonte (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

8 huevos

4 criadillas de cordero

6 sesos de cordero (o cerdo)

Harina

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Se preparan las criadillas en primer lugar, retirando la telilla superficial que las cubre. Se limpian los sesos, retirando las venitas. Se hierven juntos con agua hirviendo y sal. A continuación, se cortan en trozos, se pasan por harina y se fríen. Se baten los huevos en un recipiente, se añade una pizca de sal y los trozos de criadillas y de sesos. Se pone un poco de aceite en una sartén y se vierte la mezcla. Se cuaja por ambos lados. Hay que emplear una sartén pequeña ya que debe quedar alta y gruesa, para que el interior quede muy jugoso ya que es lo que caracteriza a la tortilla del Sacromonte. Opcionalmente se pueden añadir también: guisantes, jamón serrano, pimiento morrón, patatas, nueces y chorizo.

Soy muy de casquería lo reconozco y tengo especial devoción por los sesos, normalmente me los como fritos o rebozados, tal y como me los hacía mi abuela. En granada es un plato muy típico, pero en esta ocasión fue una broma a un buen amigo que un me dijo en una ocasión “¡yo nunca comeré sesos, que asco!”, pero aquel día en mi casa siii, y además nunca me habían hablado tan bien de una de mis tortillas (de lo sabrosa, gustosa y suave que estaba...), en la sobremesa no me pude resistir... Sorpresa!!

BUENAS TARDES A TODOS

¿QUÉ VOY A DECIR?

Los que me conocéis sabéis que soy de emocionarse fácilmente. He recibido tal cantidad de amor de todos vosotros en todos estos días, pero especialmente en el día de hoy, que mi corazón no puede con una "mijita" más.

Ya sabéis que soy de poco pensar, que soy más de sentimientos que de pensamientos. Que llevo compartiendo con vosotros esos sentimientos durante todas estas semanas tan duras.

Pues bien, solo quiero daros las gracias. Por haber formado parte de mi vida en estos últimos meses. Por haberme hecho sentir útil, por haberme hecho conocer una parte de mí que desconocía.

Por favor, hacer como que no habéis leído esto y no me sigáis diciendo cosas bonitas que tengo que trabajar y ya sabéis que los hombres no podemos hacer dos cosas a la vez y, si estoy con la lágrima en el ojo, como una Magdalena, no puedo hacer nada.

Un abrazote muy fuerte

VACUNO Y CERDO

Albóndigas con salsa de cúrcuma (Marisa Álvarez Leiva)



Ingredientes

1 kilo de carne picada (mezcla de cerdo y de vacuno)

Perejil fresco

Sal

Pimienta negra

Nuez moscada

3 huevos grandes

Pan rallado

Aceite

1 cebolla grande

4 dientes de ajos

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 tomate maduro

2 o 3 hojas de laurel

Sal

Cúrcuma

Vino Oloroso o vino blanco

Elaboración

Picar el perejil y ponerlo en un recipiente junto con la carne, sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Mezclarlo todo. Cascar huevos y mezclarlos bien. Añadir a la mezcla junto con el pan rallado que admita. Remover hasta que la masa quede homogénea. Formar las albóndigas, freírlas y reservar. Cortar la cebolla, los ajos, los pimientos y el tomate. Freír la cebolla. Añadir los ajos y los pimientos. Cuando estén hechos añadir el tomate, las hojas de laurel y la cúrcuma. Incorporar las albóndigas a esta salsa junto con el vino. Rectificar de sal y dejar que hierva todo junto unos minutos.

Las albóndigas eran típicas en casa de mi madre los domingos, cuando descubrí que la cúrcuma tenía propiedades antiinflamatorias la usé en la salsa y aparte del maravilloso color, nos alucinó su sabor.

Albóndigas con tomate (Gloria Guijarro Ruiz)



Ingredientes

*1 Kilo de carne de cerdo picada
50 gramos de piñones
6 tomates maduros medianos
1 cebolla mediana
250 gramos de harina
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco o de brandi (al gusto)
Canela molida
Aceite de oliva
Sal*

Elaboración

Limpia y pica la cebolla. Triturar los tomates. Reservar. Mezclar en un bol la carne picada, los piñones y la canela al gusto hasta obtener una mezcla homogénea. Formar las albóndigas y pasarlas por harina. Freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas. Sacar y reservar. En la misma cazuela, sofreír la cebolla picada y los tomates triturados, hasta que empiecen a tener la textura de un sofrito. Incorporar las albóndigas, el vasito de vino blanco o de brandi, la hoja de laurel y un vasito de agua. Dejar hervir hasta que la salsa haya espesado.

Albóndigas con tomate (María Del Mar Rf)



Ingredientes

300 gramos de carne picada (mitad cerdo y mitad ternera)

2 ajos

1 huevo (o harina de garbanzo)

Pimienta negra molida

Perejil

Miga de pan

Leche

Harina

Aceite de oliva

Tomate frito

Albahaca

Orégano

Salsa de almendras (variante):

15 almendras peladas

2 dientes de ajo

1 rebanada de pan

Sal

Elaboración

Poner la miga de pan en un poco de leche y reservar. Mezclar bien en un bol la carne picada, los ajos picados, el huevo (o, en su lugar, una cucharada sopera colmada de harina de garbanzo más un poco de agua), el perejil picado, la pimienta negra molida y la miga de pan mojada en leche. Formar bolas con la mezcla. Pasarlas por harina y freírlas en aceite de oliva. Una vez fritas se disponen en una cazuela y se cubren con tomate frito. Se añade albahaca y orégano. Se rectifica de sal y pimienta y se deja hervir unos minutos. Otra posibilidad sería sustituir la salsa de tomate por una de almendras. Sofreír por separado las almendras peladas, los ajos cortados en láminas y la rebanada de pan. Triturarlo junto con un vaso de agua. Hervir las albóndigas en esta salsa.

Albóndigas en caldo (Encarni Martínez Fernández)



Ingredientes

Albóndigas del día anterior

Caldo casero (cantidad necesaria)

2 huevos

1 taquito de jamón

Elaboración

Cocer los huevos unos 10 minutos. Dejar enfriar, quitar las cáscaras y trocear. Cortar el taquito de jamón. Poner a calentar el caldo casero, incorporar los huevos cocidos y el jamón. Dejar hervir durante cinco minutos y añadir las albóndigas. Mantener en ebullición otros cinco minutos más. Dejar reposar y servir.

Botillo del Bierzo con patatas y berza (Ana Rosa Álvarez Rodríguez)



Ingredientes

2 botillos del Bierzo de 1 kilo cada uno

2 kilos de patatas

1 kilo de berza (repollo)

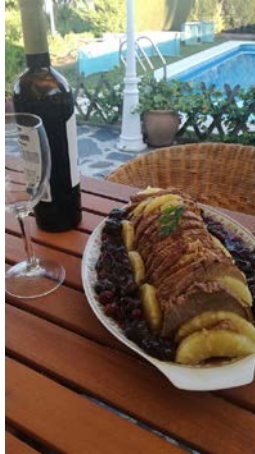
Sal

Agua

Elaboración

Envolver cada uno de los botillos en un paño. Introducirlos en una olla grande y cubrirlos de agua. Cocer durante dos horas o dos horas y media. Pelar las patatas y cortarlas en trozos grandes. Reservar. Lavar y trocear el repollo. Reservar. Media hora antes de terminar la cocción de los botillos, incorporar las patatas y el repollo. Pinchar el botillo para que la carne suelte su jugo y la salsa se impregne de su sabor. Rectificar de sal.

Carne con Coca-Cola y piña (Amelia Moreno Jiménez)



Ingredientes

Redondo de ternera
1 litro de Coca-Cola
1 lata grande de piña

Ciruelas pasas
Zumo de naranja
Sal

Elaboración

Sellar el trozo entero de carne en una sartén. Si fuera muy grande, se puede partir por la mitad. Sazonar con un poco de sal. Colocar la carne en una olla y añadir el litro de Coca-Cola, y el líquido de la lata de piña. Cocer durante 45 minutos o hasta que esté hecha. Sacar la carne de la olla, para que se enfríe y reservar. Dejar hirviendo el líquido de la olla para que se reduzca al máximo. Mientras tanto hervir, aparte, el zumo de naranja y las ciruelas pasas durante unos 10 o 15 minutos. Filetear la carne una vez que se haya enfriado. Ir colocando en una fuente, de manera alternada, las rodajas de carne y las de piña, hasta completar la fuente. Adornar, con las ciruelas, escurridas del zumo de naranja. Bañar con la reducción bien caliente.

Decidí probar con sabores diferentes, en este caso agridulces, cuando mis hijos eran adolescentes y funcionó·les gustó·. Acompañado de un buen rioja·es como que se saborea más·.

Lomo con cebolla caramelizada (Amalia Urquiza)



Ingredientes

Cinta de lomo fresco en lonchas

2 cebollas grandes

Azúcar

1 lata de Fanta de limón

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Elaboración

Salpimentar el lomo y freírlo. Reservar. Picar las cebollas y freírlas a fuego lento sin dejar de remover. Cuando esté dorada se añade una cucharada de azúcar y se remueve hasta que se incorpore. Incorporar en la cazuela el lomo y la Fanta de limón. Dejar hervir hasta que el líquido se consuma.

Lomo de Orza (María Peinado Nieto)



Ingredientes

2 kilos de lomo de cerdo limpio

50 gramos de sal

20 granos de pimienta

2 litros de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

En una sartén que tenga fondo se pone el aceite a calentar. Se corta el lomo por la mitad y se hacen cuadrados como de unos 8 cms de ancho. Salpimentar. Poner el lomo en la sartén, primero a fuego fuerte para sellar, luego se deja 20 minutos a fuego suave. A continuación dar un golpe de fuego fuerte durante unos cinco minutos más.

Picanha de ternera y salsa francesa para asados (Elena Eizaguirre Peña)



Ingredientes

Una picanha con toda su grasa

1 y ½ cebolla

Sal

Aceite de oliva virgen extra

Bovril o, en su defecto, una pastilla de caldo concentrado

Maicena

Vino blanco

Coñac

Elaboración

Cortar la cebolla y colocarla en una bandeja de horno con aceite y sal. Meter en el horno al grill para que se tueste. Hay que removerla de vez en cuando hasta que adquiera un tono tostado oscuro. Salar la carne y colocarla encima de la cebolla. Hornear, poniendo la bandeja en la parte media del horno, a 180°C durante unos 45 minutos. Regar con un chorrito de vino y dejar reposar fuera del horno. Reservar la picanha. Añadir en la bandeja un chorrito de coñac para desglasar. Pasar a un cazo el jugo de la bandeja del horno junto con la cebolla. Añadir una cucharada de postre colmada de maicena y una cucharita de café de Bovril o una pastilla de caldo. Revolver continuamente hasta que se trabe todo el jugo, agregando agua caliente, poco a poco, hasta obtener la consistencia deseada. Si se desea se puede colar la salsa por un colador. Cortar la carne en filetes finos y bañar con la salsa.

La picanha es carne de vacuno cortada al estilo brasileño. Este corte se encuentra en la parte posterior de la espalda, teniendo cada ternera dos picanha. Una a babor y la otra a estribor. Tiene una jugosidad y un sabor sin par y es la ideal para asarla en el horno o a la parrilla. Es a mi entender, la carne perfecta para hacer al horno o a la parrilla. Por su forma triangular y por estar cubierta de una capa de grasa blanca que le confiere parte del sabor, extremadamente bueno es, perfectamente identificable. Esta salsa tiene su historia y es la siguiente: mi buena amiga, María, es la salsa francesa para asados que, generación tras generación la ha ido conservando la familia. Gracias a su amabilidad hoy la hemos podido traer

Solomillo Goretti (María Montero Cortés)



Ingredientes

1 solomillo

200 gramos de bacon en lonchas

Mostaza

1 cebolla

2 manzanas

1 copa de Coñac

Nata

Sal

Pimienta

Elaboración

Salpimentar el solomillo, untar con la mostaza y envolverlo con las tiras de bacon. Pelar la manzana y trocearla. Pelar la cebolla y cortarla en aros finos. Poner en una bandeja de horno el solomillo, la manzana, la cebolla y la copa de coñac. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 180°C durante 30 minutos. Triturar la manzana y la cebolla junto con un poco de nata hasta que adquiera la consistencia de una salsa fina.

El nombre es porque la receta me la dió mi amiga María Gorette. Mi libreta de recetas está llena de nombres de las amigas o familia, así nunca se me olvida quien me la dió.

BUENOS DÍAS A TODOS

¡Qué caprichosa es la vida! Para que suceda cualquier evento tienen que coincidir, al menos, dos cosas. Por ejemplo, para que me caiga una maceta en la cabeza tiene que moverse la maceta y yo he tenido que elegir esa maldita hora para ponerme debajo de su trayectoria (bueno, el que dice a mí puede decir a cualquier otro). ¡Y qué verdad es el refrán de que no hay mal que por bien no venga! (Y que conste que no todos los refranes son ciertos). Sin ir más lejos, a mí me han pasado un montón de cosas que creo son buenas, a raíz de esta maldita pandemia. La más importante este grupo, sin lugar a ninguna duda, del que voy aprendiendo cada día. Yo sé que en él hay personas con importantes sufrimientos personales y sé, que esas mismas personas, dan apoyo y ánimo otras personas que muestran algún día, un desfallecimiento. He aprendido en vivo y en directo, que el apoyo social es fundamental para enfrentarse a las situaciones difíciles y, en especial, a la enfermedad crónica, y eso es lo más importante de este grupo. La puesta en marcha de la ASOCIACIÓN DE AUTOINMUNES es otra cosa buena que ha nacido con fuerza a raíz de esta situación. Y va a ser útil para conseguir muchas cosas.

La primera, generar una corriente de apoyo mutuo, no solo entre enfermos, porque ya hay personas inscritas que NO tienen ninguna enfermedad autoinmune. Pero no va a ser la única cosa buena que nos traiga. La ASOCIACIÓN va a servir para ayudar a compartir conocimientos fiables (por lo menos en cada momento; que ya sabéis que el conocimiento es mutable y no me cansaré de decir que, cuando las cosas cambian uno cambia de discurso, que hay gente de lo de “sostenella y no enmendalla”) y va a servir para ayudar a conseguir muchas más cosas, entre ellas que la administración favorezca la creación y el MANTENIMIENTO de las UNIDADES DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES.

Por cierto, al hilo de que no hay mal que por bien no venga, ya sé cuál va a ser la COVITAREA del fin de semana que viene. Pero ya sabéis que, ni bajo tortura, adelantaré nada. Va a ser muy bonita. De las más bonitas que hayamos hecho (jeje). Bueno, vale, os adelantaré algo, es una COVITAREA que habéis sugerido vosotros, en vuestros comentarios. ¡Ay que nervios tengo! Ojalá ya fuera viernes. Bueno, por la COVITAREA y por otras cosas (jeje).

¡Que no se os olvide ser felices!

COMIDA INTERNACIONAL

Bolones de verde (Luz América)



Ingredientes

4 plátanos verdes pelados y cortados en trozos medianos

1 cebolla

1 pimiento verde

2 dientes de ajo

Sal

Pimienta

300 gramos de carne de cerdo (puede sustituirse por chorizo cocido o chicharrones)

4 o 5 cucharadas de manteca de cerdo o aceite (al gusto)

1 cucharada de ají picante o chile molido

Agua

Crema de leche o mantequilla

1 taza de queso desmenuzado o rallado

1 taza de o maní o cacahuets molidos

Elaboración

Triturar juntos la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo. Freírlos con un poco de manteca y añadir un poco de ají. Salpimentar e incorporar la carne del cerdo cortada en cuadrados y freír hasta que esté hecha. Pelar los plátanos maduros y cortarlos en trozos de 3 cm aproximadamente. Freírlos en la manteca de cerdo durante unos minutos y sacarlos. Se aplastan fuera de la sartén y se vuelven a meter en ella para seguir con la fritura. Deben quedar ligeramente dorados, pero no crujientes. Se escurren sobre papel absorbente y se dejan enfriar. A continuación se muelen con una pizca de sal hasta formar una masa uniforme. Mezclar los plátanos machacados con la carne de cerdo y con las hierbas o especias que sean de nuestro agrado. Rectificar de sal. Formar bolas con la masa del tamaño deseado y servir. Una variante, menos grasa, es hervir el plátano en abundante agua con sal hasta que esté blando. Machacar y agregar crema de leche o mantequilla. Mezclar con el queso desmenuzado y con las hierbas o especias que sean de nuestro agrado. Rectificar de sal. Formar bolas con la masa del tamaño deseado y servir. Una tercera alternativa es mezclar en plátano triturado con crema de cacahuete, especiar, formar las bolas y servir.

Cordero al horno con yogurt y ajo (Andrada Tomescu)



Ingredientes

1 pierna de cordero

4 patatas troceadas

4 zanahorias

1 cebolla roja

1 puerro

350 gramos de yogurt

1 limón

Cilantro en polvo

4 o 5 dientes de ajo

30 ml de aceite de oliva

Sal

Pimienta

Romero

Tomillo

Elaboración

Pelar y trocear las patatas. Cortar en rodajas las zanahorias, la cebolla y el puerro. Mezclar el yogurt con el zumo de limón, 1 cucharada de cilantro en polvo y el aceite de oliva. Poner en una bandeja de horno la pierna del cordero, junto con las patatas, las zanahorias, la cebolla y el puerro. Repartir los dientes de ajo. Espolvorear romero y tomillo al gusto y salpimentar. Hornear a 190 °C hasta que esté en el punto deseado.

Falafel (Carmela Fdez Rodríguez)



Ingredientes

- 1 kilo de garbanzos*
 - 1 cebolla grande*
 - 1 manojo de cilantro*
 - 1 manojillo de hierbabuena*
 - 2 cucharadas pan rallado*
 - Pimienta molida*
 - Comino*
 - Canela*
 - Sal*
 - 7 especias árabes: 1 nuez moscada, 2 cucharadas de pimienta blanca en grano,*
 - 1 cucharada de pimienta negra en grano,*
 - 3 cucharadas de pimienta de Jamaica,*
 - 2 cucharadas de cilantro, 2 cucharadas de canela molida, 10 clavos de olor*
- Para la salsa de yogur:*
- 1 yogurt natural*
 - El zumo de medio limón*
 - Hojas de menta (al gusto)*
 - 1 diente de ajo*
 - 2 cucharadas aceite de oliva*
 - Pimienta negra (una pizca)*

Elaboración

Se tritura todo junto (no molerlo demasiado para que quede crujiente). De la masa obtenida se van haciendo tortitas, con las manos húmedas, se pasan por el pan rallado y se fríen. Puede acompañarse con salsa de yogur natural. Para prepararla se trituran todos sus ingredientes.

Galletas crujientes de lentejas (Ana García Moreno)



Ingredientes

- 1 taza de mantequilla*
- 1 taza de azúcar moreno*
- 1 huevo*
- 1 taza de lentejas cocidas*
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla*
- 2 tazas de copos de avena*
- 1 taza de harina de trigo*
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio*
- 1 cucharadita de sal*
- 1 taza de pepitas de chocolate*
- 1 taza de almendras fileteadas*
- 1 taza de semillas de calabaza*

Elaboración

Precalentar el horno antes de empezar a 190°C. Usar un recipiente de gran tamaño para preparar la masa, porque las cantidades rinden mucho. Poner la mantequilla derretida, el azúcar y el huevo. Batir hasta mezclarlo completamente. Añadir las lentejas y remover. A continuación, incorporar el resto de los ingredientes y mezclarlo todo muy bien. Colocar pequeñas porciones en una bandeja de horno. Es suficiente con poner una cucharada llena sin preocuparnos mucho de la forma porque la masa no es una masa compacta que se pueda manejar bien y puede dar la sensación de que las galletas no quedarán de una pieza, pero con la cocción se formará la estructura de la galleta. Procurar dejar algo de espacio entre cada porción porque la masa crece y se pueden pegar. Hornear durante 15 minutos a una temperatura de 190°C grados. Después de sacarlas del horno hay que dejar que se enfríen fuera de la placa, aireadas para que queden crujientes.

Esta receta me recuerda otros tiempos de confinamiento en casa ... tres ocasiones debido a tres operaciones de espalda que me mantuvieron en dique seco ... las aproveché para aprender más cosas sobre la cocina que me apasiona. Me veía todos los programas de Canal Cocina y aprendí barbaridades sobre las recetas de todo el mundo. Fue como hacerme un máster en gastronomía ... y disfruté mucho de esas etapas de parada obligatoria que me parecieron un regalo de la vida. Es lo que me ha quedado en la memoria de lo que podía haber vivido como un mal momento y no lo fue. Me parece perfecto para la situación que vivimos actualmente.

Guacamole (María Montero Cortes)



Ingredientes

Un aguacate

Un diente de ajo

Aceite

Un limón

Sal

Doritos

Elaboración

Se quita la piel y el hueso al aguacate, y se pone la carne en el vaso de la trituratora. Se añade el ajo, un chorrillo de limón, un poquito de sal, y se tritura añadiendo lentamente aceite hasta conseguir una textura fina y parecida a la mahonesa. Se coloca en el bol donde lo vayamos a servir. Se sirve acompañado de doritos.

Hummus de Garbanzos (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

1 o 2 dientes de ajo medianos (al gusto)

400 gramos de garbanzos cocidos

60 gramos de agua

30 gramos de zumo limón

40 gramos de sésamo tostado

70 gramos de aceite oliva virgen (Aove)

1/2 cucharadita de comino

1 cucharadita de salsa Tahine (opcional)

Sal

Pimentón dulce

Elaboración

Se trituran juntos todos los ingredientes, hasta que se forme una pasta. Se añaden por encima un chorro de aceite de oliva y un poquitito de pimentón dulce.

Sarmale (Andrada Tomescu)



Ingredientes

1 kilo y medio de repollo o (col en salmuera de Rumanía)

1 kilo de carne picada (cerdo y ternera)

2 cebollas grandes

2 pimientos rojos

100 gramos de arroz

100 ml de agua

300 gramos de bacon o panceta ahumada

5 cucharas de salsa de tomate frito

150 ml de aceite de oliva virgen extra

2 hojas de laurel

1 cucharadita de eneldo

1/2 cucharadita de pimienta negra

1 cucharita de cimbru (especie típica rumana) o de tomillo picado

Sal

1 rebanada de pan

El zumo de un limón

Elaboración

Cortar las cebollas y los pimientos en trozos muy pequeños. Sofreír unos 5 minutos con un chorrito de aceite. Añadir el arroz previamente lavado y tostarlo ligeramente. Verter fuera del fuego el agua y remover dos o tres minutos. Reservar. Trocear el bacon en trozos muy pequeños. Mojar en agua la rebanada de pan y escurrirla bien. Mezclar la carne, el bacon, el arroz reservado, 2 cucharadas de aceite de oliva, el eneldo, la sal, la pimienta negra, el tomate frito y la cucharadita de cimbru, hasta que esté bien integrado. Deshojar el repollo y cortar la parte gruesa de cada hoja. Hervirlas en una cazuela grande con un litro de agua caliente y el zumo de limón hasta que estén un poco tiernas. Escurrirlas y trocearlas en trozos rectangulares más o menos iguales. Extender sobre la superficie de trabajo una hoja y añadir una cucharada de relleno en el medio de cada hoja. Enrollar la hoja en forma de rollito y doblar los extremos hacia dentro. No se debe apretarlos demasiado ya que el arroz se inflará al cocinarlo y podría romperse el envoltorio. Repetir hasta terminar el relleno. Cubrir el fondo de una cazuela grande con el aceite restante. Montar una capa con el repollo sobrante cortado en tiras largas. Colocar encima una capa de rollitos dejando espacio entre ellos. Ir preparando capas hasta terminar los ingredientes. Finalizar con una capa de repollo. Añadir agua hasta alcanzar los rollitos pero sin cubrirlos. Poner a hervir a fuego medio hasta que llegue a punto de ebullición. Reducir para que hiervan a fuego lento durante unas 2 horas. Dejar que repose antes de servir.

Spanakopita (María Fabelo)



Ingredientes

1 puerro

5 o 6 espinacas

1 bloque de queso feta

Masa Filo

Aceite

1 huevo

Sal

Elaboración

Cortar y picar el puerro y sofreír. Picar las espinacas y reservar. Una vez el puerro esté listo, se saca y se reserva. Se pasan las espinacas por la sartén, se juntan con el puerro y se reservan. Se bate un huevo y se le añade el queso feta en trocitos. Se incorpora el huevo y el queso, se mezcla todo bien y se rectifica de sal al gusto. Se unta el fondo de una bandeja de horno con aceite, se coloca una hoja de filo. Se vuelve a untar de aceite, se coloca otra hoja de filo hasta que tengamos unas 6 hojas. Encima se coloca la mezcla reservada y encima de ella se ponen otras 6 o 7 capas de hojas de filo untadas en aceite. Una vez terminado se corta en cuadrados (este paso es importante de lo contrario será imposible hacer porciones cuando esté cocinado). Se mete en el horno precalentado a 170 durante 20 o 30 min hasta que se vea dorado.

Sukiyaki (Carmela Fdez Rodríguez)



Ingredientes

300 gramos de verduras (1 calabacín, zanahoria, setas, champiñones, judías verdes y espinacas)

500 gramos de pescado variado (rape, atún, etc.)

1 kilo de marisco (calamar, langostinos, gambas, cigalas, etc.)

500 gramos pechuga de pollo

500 gramos de solomillo ternera

15 unidades de espárragos

Fideos de arroz (finos transparentes y gruesos)

Salsa de soja

Harissa (pasta de picante)

Elaboración

Cortar las verduras en juliana y colocarlas en el plato de presentación. Limpiar y cortar el pescado. Reservar la cabeza del rape. Cortar la carne y el pollo en trozos. Poner la cabeza del rape, salsa de soja y Harissa (pasta de picante) en una cazuela con agua y hervir unos 20 minutos. Cuando esté lista se retira del caldo. Poner la cazuela sobre una cocina eléctrica en medio de la mesa. Disponer fuentes con todos los ingredientes. Cada comensal seleccionará los ingredientes que prefiera y los introducirá en el caldo hasta que esté a su gusto. Comer el plato introduciendo los trozos que deseemos de verdura, carne, pescado y fideos. Mantenerlos sujetos con los palillos hasta que estén listos a nuestro gusto. Aliñar con Soja y Harissa. Es importante ir añadiendo agua hirviendo al caldo según se necesite.

Tabulé (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

100 gr de cuscús (cous cous)

100 ml de agua

Una cucharadita de mantequilla

1 tomate

1/2 cebolleta tierna

Unas hojitas de hierbabuena (cantidad al gusto pero que sea abundante)

Unas hojitas de perejil (cantidad al gusto pero que sea abundante)

Una cucharada sopera de pasas (opcional)

El zumo de 1/2 limón

Aceite de oliva AOVE

Sal

Elaboración

Se cuece el agua en un cazo a fuego alto junto con un poquito de aceite de oliva y sal. En cuanto hierva el agua se retira el cazo del fuego, se echa el cuscús y se remueve solo un poco con una cuchara. Se deja reposar unos 3 minutos para que empape bien el agua. Se añade la mantequilla, y se pone de nuevo el cazo a fuego muy suave. Se remueve apenas 2 minutos. Se retira del fuego y se pasa a un recipiente para que se enfríe. Es fundamental para montar el tabule, que el cuscús esté totalmente frío. YA TENEMOS EL CUSCÚS FRÍO, preparamos un bol y añadimos los ingredientes recién sacados de la nevera. Se juntan en un bol el tomate cortado en cuadraditos pequeños, la cebolleta picada finita, las hojas de hierbabuena y el perejil bien picados desechando las ramitas. Se mezclan y se aliña con el zumo de limón, un poco de aceite de oliva y sal. Se añade el cous cous al bol y se mezclan todos los ingredientes. Se rectifica de sal y de limón.

Es una comida nada común en mi casa, así que la elección me lleva irremediamente a una personita a la que amo, Leire, mi sobrina mayor, a la que le encantaba y lo disfrutaba desde muy pequeñita, se lo comía con una cuchara mientras iba buscando con sus deditos los granos de cous cous por el plato. Te quiero amor!

Tequeños venezolanos (Ana García Moreno)



Ingredientes

*40 gramos de mantequilla
1 taza y tres cuartos de harina
1 cucharada de azúcar
Media cucharadita de sal
4 cucharadas de agua
1kilo de queso en barra*

Elaboración

En un recipiente se pone la harina y se mezcla con el huevo, el azúcar, la sal, la mantequilla y el agua. Se amasa hasta formar una masa homogénea. Se deja reposar media hora. Se espolvorea harina en una superficie plana y con la ayuda de un rodillo se extiende la masa. Luego se corta en tiras uniformes de unos dos centímetros. Se corta el queso en tiras y cada uno de ellos se forra con la masa. Se dispone el queso en un extremo de la tira de la masa y envuelve hasta llegar al otro extremo de manera que quede cubierto por completo. Se sellan los extremos con los dedos para evitar que el queso se salga al freírlo y se ponen a congelar. Se fríen congelados en abundante aceite hasta que queden dorados.

Esta receta reúne algunas de las facetas de lo que soy. Mi afición por la cocina, mi inquietud por aprender cosas diferentes, la pasión que tengo por viajar y conocer nuevas culturas, mis ganas de mostrar a los que me rodean las cosas que voy aprendiendo.

Torreas de choclo junto a Bonella (Luz América)



Ingredientes

4 unidades de choclo tiernos (mazorcas de maíz) o 400 gramos de maíz en grano

30 gramos cebolla blanca

30 gramos de margarina o mantequilla

1 huevo

50 gramos de queso fresco

Sal

Pimienta

Elaboración

Cortar la cebolla en trozos pequeños y reservar. Rallar el queso y reservar. Desgranar los choclos. Introducir los granos en una procesadora junto con la margarina y el huevo y triturar hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar la mezcla en un recipiente, añadir el queso y la cebolla y salpimentar. Mezclar bien hasta que se incorporen todos los ingredientes. Poner a calentar una plancha y untar con margarina. Depositar porciones del preparado y dejar que se dore a fuego medio. Cuando se doren los bordes hay que darles la vuelta y dejar que se hagan por el otro lado. Servir de inmediato.

Tortilla de patata, huevos, chorizo y aguacate (Luz América)



Ingredientes

5 huevos

500 gramos de patatas

1 cebolla

Sal

Aceite de oliva virgen extra

2 chorizos para freír

1 aguacate grande

Elaboración

Se cortan las patatas en rodajas finas y la cebolla y se fríen juntas. Se dejan a fuego medio-suave hasta que comiencen a dorarse. Se sacan de la sartén y se escurren bien. Se colocan los huevos en un bol, se añade un poco de sal y se baten. Se incorporan las patatas y la cebolla fritas. Se ponen en una sartén un par de cucharadas de aceite de oliva a calentar y se vierte la mezcla de las patatas, la cebolla y el huevo. Cuando esté cuajada por abajo se le da la vuelta y se deja cuajar por el otro lado. Se fríe el chorizo. Se corta el aguacate en rodajas. Se dispone todo en un plato para servir.

BUENAS NOCHES A TODOS

Os voy a regalar un poema de mi agenda roja·

Alguien no podía dormir y se lo escribí para ver si podía ayudar· No tiene métrica ninguna, ya lo sé, pero lo pongo tal y como está en la agenda·

*Mira cómo el mundo cierra los
ojos esta noche
Lentamente va cayendo el párpado
cubierto de estrellas sobre el horizonte
Levemente se viste su pijama
todo aquello que divisas
y poco a poco te reclaman su derecho
a la vida tus ensueños
Piensa reposadamente entonces en la vida
Acuérdate levemente del amor y mira
fijamente una estrella,
cerrando tus ojos suavemente déjala
prendida en tu pupila·*

*En tu mañana ella marchará de
nuevo hacia la claridad de su noche,
pero ahora manténla vigilante luminosa
de tus pensamientos ocultos
mientras tú, simplemente, duermes*

Zaragoza 8-1-80

POSTRES

VENGA QUE YA CASI VAMOS TARDE

VOY A PONER OTRO POEMA (YA SOLO ME QUEDA UNO EN MI LIBRETA)

*Cosas que quedan en el aire
viajando entre tu pelo.
Amor de porcelana
y sueños de verano para mí.
La libertad de una mirada libre
el olor a faldas que se elevan
movidas por el viento,
ese es el motor de mis latidos
el porqué de mis despertares.
Cosas que quedan en el aire
viajando entre tu pelo.
Amor de porcelana
y un dulce sueño de verano para mi*

No recuerdo el lugar ni el año

HELADOS Y CREMAS DULCES

Frutas con helado y coulis (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

Frutas variadas (frambuesas, cerezas, melón, sandía, piña, fresas, moras, arándanos, grosellas, kiwi, etc.)

2 cucharadas de azúcar

Helado de vainilla o de limón

Coulis:

250 gramos de frambuesas frescas

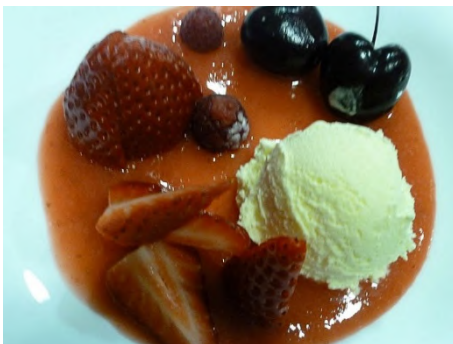
2 cucharadas de azúcar

60 ml de agua

Preparación

Poner a cocer a fuego lento las frambuesas, el azúcar y el agua. Remover continuamente y triturar la fruta hasta que está bien cocida. Dejar enfriar y triturar. Una variante es triturar las frutas con un poco de azúcar. Colar el coulis, en ambos casos, para eliminar las pepitas. Limpiar y cortar las frutas en trozos. Emplatar disponiendo una capa de coulis. Poner sobre él una o dos bolas de helado y trozos de las diferentes frutas. Se puede añadir alguna pieza pequeña de repostería (muffin, cupcake, petit fours dulces, una flor de nata o merengue, unas hojas de hierbabuena, un toque de canela.

Helado con frutos del bosque (Carmela Pérez Núñez)



Ingredientes

250 gramos de frutos rojos variados

Frutas variadas (cerezas, melón, sandía, piña, fresas, moras, arándanos, grosellas, kiwi, etc.)

Azúcar

1 litro de helado de vainilla o de limón

Elaboración

Limpiar y cortar las frutas. Es importante prescindir de las que se oxidan demasiado rápido para no estropear la estética del plato. Disponerlas en los platos en los que se servirá el postre. Espolvorearlas con un par de cucharadas rasas de azúcar. Añadir con dos o tres bolas de helado. Servir inmediatamente.

Helado de aguacate de la costa tropical (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

400 gramos de aguacates maduros

400 gramos de crema de coco

120 gramos de azúcar (se puede sustituir por miel, panela, edulcorante e incluso no añadirse)

2-3 cucharadas de zumo de lima o de limón

10 o 12 hojas de hierbabuena o menta

Elaboración

Pelar el aguacate y cortarlo en trozos. Triturarlos junto con el zumo de la lima o del limón. Añadir el azúcar y las hojas de menta o hierbabuena y batir hasta obtener un puré. Batir aparte la crema de coco. Mezclar las dos preparaciones con movimientos envolventes, hasta que se obtenga una consistencia suave. Llevar al congelador un mínimo de 6 horas para que se endurezca por completo. Servir adornando, si se desea, con coco deshidratado, almendras, piñones, pistachos, o lo que se prefiera. Una variante sería incorporar 1 plátano maduro a la mezcla.

Que los aguacates se te acumulen en casa (o incluso yo regale) sin tener finca es señal de que algo estás haciendo bien. En Motril que alguien te regale aguacates es muy especial, de una manera u otra te dice aquí me tienes para lo que haga falta y por ende sabe que es correspondido. Esta receta es supersencilla y muy rica, te permite aprovechar esos aguacates que han pasado el tiempo de madurez o guardar el oro verde para disfrutarlo en otro momento sin que pierda su sabor y textura, darte un capricho o sorprender a tus allegados.

Leche rizada (Alicia Rodríguez Baena)



Ingredientes

1 litro de leche

200 gramos de azúcar

1 ramita de canela

La piel de 1 limón (solo la parte amarilla)

Un puñadito de arroz

Canela molida

Elaboración

Hervir en una cazuela la leche junto con el azúcar, la rama de canela, la piel del limón y el puñadito de arroz. Dejarlo a fuego no muy fuerte para que la leche no se pegue. Remover hasta que la leche humee. Bajar el fuego al mínimo y cocer durante 20 minutos. Retirar del fuego, tapar y dejar enfriar. Una vez frío, colar la leche para retirar la canela, el arroz y el limón. Congelar durante un mínimo de 3 horas batiendo de vez en cuando el helado para que se congele con textura de helado. Se puede repartir en cuencos de plástico para congelar pequeños o bien en cubiteras, de esa forma será más fácil batirlo. Cuando se disponga de él se puede usar una máquina para hacer helado o triturarlo con un robot de cocina. Servir y espolvorear de canela molida.

Vivir en Motril o venir de paso y no probar la leche rizada de una afamada heladería no tiene perdón de Dios, jajajajaja. Como esto no siempre es posible, aquí tenéis una receta que sin ser la original guarda mucha similitud. Se puede disfrutar únicamente con canela, pero para los cafeter@s, probarla una vez hecha con café sólo o granizado de café. Buen provecho!!

Mousse de limón (Elvira Béjar)



Ingredientes

*250 ml de zumo de limón (un vaso)
250 ml de leche condensada (un vaso)
200 ml de nata para montar
Cáscara de los limones
200 gramos de galletas*

Elaboración

Exprimir los limones necesarios para obtener 250 ml de zumo. Rallar la cáscara de uno de ellos. Montar la nata. Mezclar la leche condensada con el zumo de limón y la cáscara rallada. Añadir la nata montada con movimientos envolventes. Triturar las galletas y rellenar con ellas el fondo de los recipientes en los que serviremos el postre. Agregar la crema de limón y adornar con cáscara de limón rallada. Dejar cuajar en la nevera un mínimo de dos horas.

Pollas en leche (Alhambra Ruiz)



Ingredientes

1 litro y 250 ml de leche

5 huevos

9 cucharadas de azúcar

Piel de un limón

1 rama de canela

1 cucharada de maizena

Canela molida

Elaboración

Separar las yemas de las claras. Batir a punto de nieve. Incorporar 3 cucharadas de azúcar y reservar. Reservar dos vasos de leche. El resto, es decir unos 750 ml, se llevan a ebullición , junto con la piel del limón y la canela. Bajar el fuego y añadir porciones del merengue con la ayuda de dos cucharas. Deja cocer unos quince segundos. Se les da la vuelta y se dejan otros segundos. Sacar y reservar. Colar la leche al terminar. Mezclar las yemas con la maicena y un vaso de leche y añadirlas a la leche. Mezclar con varillas en el fuego sin parar hasta que la mezcla espese. Servir las natillas en una fuente y colocar por encima las claras cocidas. Espolvorear con canela molida.

Y de postre, Pollas en leche, mas ricas aún, típicas de mi pueblo en Jaén.

Potaje de bolones (Pilar Espigares Baena)



Ingredientes

1 kilo de castañas

1 canela en rama

5 o 6 cucharadas de azúcar (a gusto)

Cáscara de naranja

Agua

Elaboración

Tostar las castañas en el tostador (una sartén con agujeros) al fuego. Pelar una vez tostadas. Cocer en abundante agua con la cáscara de naranja. Cuando están casi cocidas añadir la canela y el azúcar. Se dejan cocer hasta que las castañas están blandas teniendo cuidado para que no se deshagan. Dejar enfriar

Recordando a mi abuela Aurelia y esa olla de castañas cocidas en invierno. Era lo que había.

Potaje de castañas dulces (Carmela Fdez. Rodríguez)



Ingredientes

- 1 kilo de castañas pilongas (secas y peladas)*
- 8 o 10 cucharadas de azúcar*
- 2 ramas de canela*
- 1 cáscara de limón*
- 2 gramos de matalauva (anís)*
- 2 cucharadas de aceite oliva*

Elaboración

Lavar bien las castañas y dejarlas en remojo 12 horas. Poner las castañas en una olla y añadir el agua suficiente como para que las cubra unos cuatro dedos por encima. Añadir la cáscara de limón, las ramas de canela, el anís, el aceite y el azúcar. Poner a fuego fuerte hasta que comience a hervir. Luego bajar el fuego y dejar hervir una hora y media aproximadamente. Si el caldo quedara muy líquido, se trituran algunas castañas y se deja hervir unos 10 minutos más. Servimos templadas o frías, al gusto.

Sorbete de Limón (María Montero Cortes)



Ingredientes

- 1 litro de helado de Limón*
- 1 botella de sidra o de cava*

Elaboración

Colocar en un recipiente, a ser posible alto, el helado junto con la sidra o el cava. Batir con una batidora eléctrica hasta que esté cremoso. Servir en copas con pajita.

Tarbinas (Francisco Aguilera)



Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva*
- 1/2 cucharadita de anís en grano o matalahúva*
- 2 cucharadas soperas colmadas de harina*
- 300 ml de agua*
- 1 pizca de sal*
- 1 cucharada soperas de azúcar o miel*
- 1 rebanada de pan del día anterior*

Elaboración

Sofreír en una sartén pequeña con bastante aceite, la rebanada de pan cortado en trozos. Dejar escurrir el aceite sobre papel absorbente y reservar. Freír en un cazo el aceite de oliva junto con el anís en grano. Incorporar la harina y dejar que se tueste. Añadir poco a poco el agua, sin dejar de remover con unas varillas, hasta que espese. Añadir un poco de sal. Verter las tarbinas en una cazuelita de barro, espolvorear con azúcar o miel y servir con el pan frito por encima.

BUENOS DÍAS A TODOS

Me encanta esta página. Es la demostración de las ganas de "vivir", de seguir adelante a pesar de todo.

Si somos capaces de sacar un libro de recetas y, al mismo tiempo, una ASOCIACIÓN de pacientes será algo increíble. Y yo creo que lo vamos a conseguir.

Además, por si fuera poco, vamos a conseguir crear una cadena de "amistades" que va a ser lo mejor de todo.

¿Es o no es para estar encantado con esta página o como se llame?

Por cierto, no os olvidéis que, independientemente de lo que vaya a durar esto: YA NOS QUEDA UN DÍA MENOS PARA EL FINAL

*CREPES, GALLETAS
y PLÁTANOS FRITOS*

Crepes (Ana María Morales Insa)



Ingredientes

125 gramos de harina de repostería

2 huevos

300 ml de leche

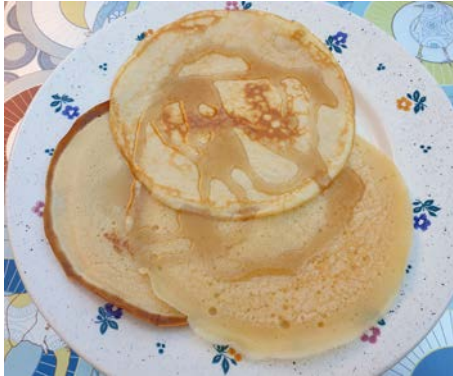
2 gramos de sal

Mantequilla o aceite neutro

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes con una batidora. Engrasar con mantequilla derretida o el aceite neutro una sartén antiadherente o una crepera y calentar. Echar en el centro una porción de la masa y girar rápidamente la sartén para extenderla por toda la superficie. Dejar cocinar uno o dos minutos hasta que veamos que la masa está cuajada y los bordes puedan despegarse. Dar la vuelta con cuidado para no romperla y dejar que se dore, no más de un minuto. Preparar el resto de la masa. Las crepes preparadas se conservan en un plato cubiertas con un paño limpio para que no pierdan el calor y no se resequen.

Crepes (Vanessa M Sacristán)



Ingredientes

250 ml de leche

150 gramos de harina

50 gramos de mantequilla

2 huevos

Sal

Elaboración

Derretir la mantequilla. Introducir en el vaso de la batidora la leche, la harina y la mantequilla. Añadir los huevos y una pizca de sal. Mezclar todo bien hasta obtener una mezcla homogénea. Calentar una sartén, untarla con un poco de mantequilla, echar un cucharón de masa y voltear la sartén para que la mezcla se extienda. Esperar a que cuaje de un lado. Darle la vuelta y dejar que se termine por el otro. Repetir hasta que se termine la masa.

Galletas rellenas de cacao y revueltas en coco (Ana Victoria Calvo)



Ingredientes

200 gramos de galletas (las que más nos gusten)

200 gramos de mantequilla

50 gramos de cacao

100 gramos de azúcar glas

100 gramos de coco rallado

200 ml de leche

Elaboración

Dejar la mantequilla fuera de la nevera para que obtenga la textura de pomada. Mezclar la mantequilla con el cacao y el azúcar hasta lograr una masa homogénea. Poner la mezcla en una manga pastelera. Disponer la mitad de las galletas sobre la superficie de trabajo y reservar las demás. Repartir la mezcla sobre las galletas. También se puede utilizar una cuchara pequeña en lugar de la manga pastelera. Tapar cada galleta con las galletas reservadas. Poner la leche y el coco en dos recipientes. Pasar las galletas montadas primero por la leche y seguidamente por coco. Disponer en una bandeja para servir.

Pancakes (María Del Mar Rf)



Ingredientes

*2 plátanos maduros
1 limón
2 huevos batidos
2 cucharadas de harina integral de avena
1 cucharadita de levadura química
1 cucharadita de vainilla
Aceite
Canela
Miel*

Elaboración

Machacar los plátanos maduros en un plato hondo. Junto con unas gotas de zumo de limón. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes. Calentar una sartén. Untar el fondo con aceite y echar dos cucharadas soperas por tortita. Cocinar hasta que se formen burbujas y tenga consistencia. Dar la vuelta a la tortita y dejar que se haga por el otro lado. Para servir, espolvorear con canela y verter un hilo de miel por encima.

Plátanos fritos (María Del Mar Rf)



Ingredientes

2 plátanos

1 cucharadita de aceite de coco

75 gramos de chocolate negro

20 gramos de almendra laminada

Elaboración

Pelar y cortar a lo largo los plátanos. Untar el fondo de una sartén con el aceite de coco. Freír el plátano por ambas caras. Derretir el chocolate en un baño maría o en el microondas. Servir y adornar vertiendo el chocolate derretido sobre los plátanos y colocando láminas de almendra.

LA BUENA NOTICIA DE CADA DÍA

Hoy no la voy a sacar de ningún periódico, hoy la voy a sacar de este grupo de Facebook; la buena noticia somos NOSOTROS.

Ayer fue una tarde preciosa en la que un puñado de "desconocidos" compartieron unas frases y una esperanza al tiempo que se reían de cuatro "tonterías" y dejaron de ser desconocidos.

Muchas gracias a todos por todas las cosas bonitas que compartisteis. Al ver estas cosas uno se da cuenta de que la vida puede ser más sencilla de lo que a veces hacemos que sea.

Ya dije el otro día que yo estoy aprendiendo muchas cosas.

Os deseo un buen día y os recuerdo que, independientemente de lo que vaya a durar esto: YA QUEDA UN DÍA MENOS.

ROSQUILLAS, TORRIJAS Y TORTAS

Flores fritas (Susi Serrano)



Ingredientes

175 gramos harina de trigo

300 ml de leche entera

1 pizca de sal

Aceite de oliva

Ingredientes para rebozar:

Azúcar blanco

Anises molidos

La ralladura de una naranja o de un limón

1 chorrito de aguardiente o cualquier tipo de licor

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa fina en un recipiente estrecho pero alto. Calentar el aceite con el molde para las flores en el interior. Cuando el aceite humee se saca el molde y se introduce en el recipiente de la masa, pero de manera que no quede cubierto por completo. Deben quedar como dos milímetros hasta el borde, porque, de lo contrario la flor no saldría del molde y habría que romperlo. Se introduce en la sartén y se mueve arriba y abajo hasta que suelte la flor. Cuando esté frita se saca con una espumadera y se deja escurrir sobre papel absorbente. Se repite la misma operación hasta que hayamos terminado de freír toda la masa. Una vez fritas y escurridas, se rebozan con los ingredientes que más nos gusten, azúcar blanco, anís molido, ralladura de naranja o de limón, un chorrito de aguardiente o cualquier tipo de licor. Se recomienda no conservarlas más de dos días ya que se enrancian con facilidad.

Mis suspiros de monja (Loly Rosa Jiménez)



Ingredientes

2 tazas de harina

1 taza de leche

1 huevo

3 cucharadas de azúcar

1 sobre de levadura

Aceite de girasol

Elaboración

Colocar todos los ingredientes en un recipiente grande. Amasar hasta que se forme una mezcla compacta y homogénea. Calentar el aceite en una sartén. Añadir por tandas cucharadas de la masa y freír hasta que se doren. Dejar que escurra el aceite sobrante poniéndolas sobre papel de cocina. Rebozar en azúcar y canela.

Roscos Fritos (Josefa Pérez)



Ingredientes

400 gramos de harina de repostería

2 huevos

6 cucharadas de aceite

6 cucharadas de azúcar

6 cucharadas de leche

1 sobrecito de levadura química

Rayadura de un limón

Aceite para freír

Azúcar

Canela

Elaboración

Calentar el aceite hasta que se tueste y dejar enfriar. Mezclar la harina con la levadura química y la ralladura de limón. En un recipiente grande mezclar el aceite, el azúcar, la leche y los huevos. Añadir la harina y amasar hasta obtener una masa suave. Dejar reposar unos 15 minutos. Calentar el aceite en una sartén honda hasta una temperatura media. Con las manos untadas en aceite ir formando bolitas. Aplanarlas e introducir un dedo en medio de la masa para darles la forma de roscos. Freír cada rosco girándolos permanentemente para que se hagan por igual por todos lados. Colocarlos sobre papel absorbente y dejar escurrir el exceso de aceite. Mezclar 200 gramos de azúcar con una cucharadita de canela. Pasar los roscos por esta mezcla y servir.

Roscos fritos (Luisa Hornos Barranco)



Ingredientes

3 huevos

3 cucharadas de azúcar por huevo

3 cucharadas de aceite (frito con limón y canela) por huevo

1 sobre de gaseosa por huevo

La raspadura de un limón

1 cucharada de anís por huevo

Harina hasta que la masa esté en su punto

Anís

Elaboración

Freír el aceite y dejar enfriar. Mezclar la harina con los sobres de gaseosa y la raspadura de limón y reservar. Separar las claras de las yemas de los huevos. Batir las claras hasta que estén a punto de nieve e incorporar el azúcar. Batir las yemas hasta que blanqueen y aumenten su volumen al doble. Añadir lentamente el aceite ya frío y el anís. Incorporar a esta mezcla la de harina. A continuación, agregar lentamente las claras con movimientos envolventes para que no pierdan el volumen. Mezclar todo bien hasta que la masa se pueda liar para hacer roscos. Con las manos untadas en aceite ir formando bolitas. Aplanarlas e introducir un dedo en medio de la masa para darles la forma de roscos. Freír cada rosco girándolos permanentemente para que se hagan por igual por todos lados. Colocarlos sobre papel absorbente y dejar escurrir el exceso de aceite. Pasarlos por azúcar.

Roscos fritos (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

600 gramos de harina

3 huevos

9 cucharadas de aceite de oliva

9 cucharadas de leche

6 cucharadas de azúcar

9 cucharadas de anís dulce o zumo de naranja

1 sobre y medio de levadura química

Ralladura de 1 limón

Aceite de girasol

Azúcar

Elaboración

Mezclar en un recipiente grande los huevos, el aceite de oliva, la leche, el azúcar y el anís dulce o el zumo de naranja. Mezclar la harina con la levadura química y la ralladura de limón. Juntar las dos mezclas y amasar hasta que todos los ingredientes se incorporen y se obtenga una masa homogénea. Si quedase demasiado seca se pueden añadir unas cucharadas extras de zumo. Dejar reposar 30 minutos. Calentar el aceite en una sartén honda hasta una temperatura media. Con las manos untadas en aceite ir formando bolitas. Aplanarlas e introducir un dedo en medio de la masa para darles la forma de roscos. Freír cada rosco girándolos permanentemente para que se hagan por igual por todos lados. Colocarlos sobre papel absorbente y dejar escurrir el exceso de aceite. Pasarlos por azúcar y servir.

Rosquillas (Loly Rosa Jiménez)



Ingredientes

3 huevos

15 cucharadas de aceite

15 cucharadas de azúcar

15 cucharadas de zumo de naranja

3 tigres dobles

1 levadura

Sal

Zumo y ralladura de un limón

Anís (opcional)

Harina la que admita

Elaboración

Batir los huevos. Añadir el aceite poco a poco hasta que se vaya integrando. Después añadir el azúcar y mezclarlo. Luego agregar el zumo de naranja e integrarlo por completo. Incorporar el tigre, la levadura, la sal, el zumo y la ralladura de limón. A continuación se empieza a echar la harina poco a poco hasta que veamos que la masa se puede trabajar con las manos. Para manejar mejor la masa hay que untarse las manos con aceite de oliva. Se coge una poco de masa, se estira y se unen los bordes para formar un rosco. Se fríen en una sartén grande con el aceite bien caliente. Se deja escurrir el aceite sobrante en papel absorbente. Antes de servir se pasan por azúcar y canela.

Torrijas (Fina Villasuso)



Ingredientes

1 barra de pan del día anterior o especial para torrijas

1 litro y medio de leche

300 gramos de azúcar

La cáscara de un limón

La cáscara de dos naranjas

La cáscara de una lima

1 palo de canela en rama

Aceite de oliva virgen extra suave o de girasol

5 huevos medianos

Canela molida

Miel

Elaboración

Poner en un cazo leche con el azúcar, las cáscaras del limón, de una de las naranjas, de la lima y la ramita de canela. Cuando rompa a hervir se apaga el fuego y se deja infusionar hasta que esté frío. Partir el pan en rodajas y colocarlas sobre una bandeja lo suficientemente honda. Verter la leche sobre las rodajas de pan y dejar que se empapen bien. Calentar aceite vegetal con una piel de naranja. Retirar la cáscara de la naranja antes de freír las torrijas. Batir los huevos en un recipiente. Pasar las torrijas por el huevo y se freír. Colocarlas sobre papel absorbente y dejar escurrir el exceso de aceite. Antes de que se enfríen, espolvorearlas con azúcar glas y con canela. Regar con miel o con un almíbar a base de zumo de naranja y azúcar al gusto de cada uno.

Fina Villasuso ·Me recuerdan los años de niñez donde mi padre nos decía que tirar el pan es un pecado. Siempre le recuerdo cuando las cocino.

Torrijas (María Del Mar Rf)



Ingredientes

1 barra de pan del día anterior

1 litro de leche

300 gramos de azúcar

La cáscara de un limón

1 rama de canela

1 o 2 huevos

Aceite de oliva

Una cucharada sopera de miel

Agua

Canela molida

Elaboración

Trocear una barra de pan con un grosor de dos dedos. Calentar 3/4 de litro de leche con una cascara de limón y una rama de canela partida en dos, llevar a ebullición, apartar y dejar templar. Poner el pan en una fuente rectangular honda y añadirle dos cucharadas soperas de leche por encima de cada rebanada de pan, dejar escurrir. Pasar por el huevo batido y freír en la sartén con abundante aceite de oliva caliente sin humear. Apartar en un plato. Calentar al microondas la miel con un poco de agua. Pasar la torrija por la miel y espolvorear con canela.

Torta de aceite malagueña (Belén Blázquez)



Ingredientes

Un vaso de aceite de oliva

Un vaso y medio de azúcar

Un vaso de leche

Dos vasos y medio de harina

Semillas de ajonjolí y anís

Una cucharada de levadura en polvo

Azúcar

Canela

Almendras

Elaboración

Calentar el aceite para quitarle el sabor a crudo. Apartarlo del fuego y añadir las semillas de ajonjolí y de anís. Dejar enfriar. Cuando el aceite se haya enfriado, incorporar el azúcar, la leche y la harina, previamente mezclada con la levadura, en ese orden. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Engrasar una bandeja de horno o cubrir el fondo con papel de horno. Extender la mitad de la masa, espolvorear con azúcar y canela. Cubrir con el resto de la masa y espolvorear de nuevo con azúcar, canela y almendras. Hornear a 180°C hasta que se dore.

BUENOS DÍAS A TODOS

¿Cómo puede ser que nunca dejemos de aprender? Mil vidas que viviéramos y nunca dejaríamos de aprender. Aprender de los demás es fundamental. El que cree que lo sabe todo está perdido. No sabemos nada. Pero nada de nada. Esta página de Facebook, que no tengo ni idea de cómo ha llegado a donde ha llegado, no deja de enseñarme cosas cada día. Me enseña cosas de los demás y cosas de mí mismo. No sé si hay otra página similar. Ésta, a medida que pasan los días, se va complicando más y más. Nos encontramos películas, libros, recetas de cocina, amaneceres (todavía aparecen amaneceres), chistes, canciones, artículos científicos y, sobre todo, humanidad. Qué cantidad de vida detrás de cada nombre que aparece en negrita. Qué cantidad de vida que encuentra la vida de otros, que entreteje una red que envuelve y apoya. Que esperamos encontrar cada mañana, para olvidarnos un poco de las noticias repetitivas de nuestros políticos enzarzados en el Congreso, incapaces de encontrar soluciones, optando por aburrirnos a todos insultándose los unos a los otros. Que nos permite movernos en un mundo donde predomina la solidaridad. Donde el buenismo es un concepto positivo. ¿Cómo puede ser que ser bueno se considere algo malo? Fue uno de los últimos insultos que yo he recibido: "buenista que eres un buenista". ¡Es increíble!

Me encantaron los chistes de ayer. Aprendí que tenemos ganas de reír. Que tenemos ganas de ser felices y que podemos serlo con poquita cosa. No sé cómo hemos llegado hasta aquí, pero creo que es un conjunto de voluntades que se necesitaban y se han encontrado y que espero continúen juntas durante mucho tiempo creando cosas buenas.

Hoy es lunes. El lunes de una semana que va a ser magnífica y que nos recuerda que YA QUEDA UN DÍA MENOS.

PANES Y HORNEADOS

Bizcocho de Natillas (Ana Pérez López)



Ingredientes

4 huevos

1 vaso de leche

1 vaso de aceite

2 vasos de azúcar

3 vasos de harina

1 sobre de azúcar avainillado o esencia de vainilla

1 sobre de natillas

1 sobre de levadura química

Sal

Margarina o aceite

Elaboración

Mezclar en un recipiente los huevos, la leche, el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Mezclar la harina con el sobre de natillas, el azúcar avainillado, la levadura y una pizca sal. Incorporar esta mezcla en el recipiente con los huevos y batir hasta que quede bien mezclado. Untar un molde con margarina o aceite y enharinarlo. Volcar en él la mezcla del bizcocho. Hornear en un horno, previamente calentado, con calor arriba y abajo, a 180°C durante 40 minutos.

Bizcocho de toda la vida (Milagros Cruz Martínez)



Ingredientes

1 yogur (natural o de limón)

1 medida del envase del yogur de aceite

2 medidas del envase del yogur de azúcar

3 medidas del envase del yogur de harina

3 huevos (si puedes y quieres con las claras a punto de nieve)

1 sobre de levadura

Margarina o aceite

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hasta obtener una mezcla homogénea. Una alternativa sería la de separar las yemas de las claras y montar éstas a punto de nieve antes de incorporarlas a la mezcla. Untar un molde con margarina o aceite y enharinarlo. Volcar en él la mezcla del bizcocho. Hornear en un horno, previamente calentado, con calor arriba y abajo, a 180°C durante 35 a 40 minutos. Una variante es preparar un bizcocho marmolado. Para ello, después de hacer la mezcla, dividirla en dos mitades. En una de ellas añadir 3 o 4 cucharadas de cacao y, si se desea, algunas pepitas de chocolate o nueces partidas o almendras picadas y remover bien. Poner en el molde una de las mezclas y añadir encima la otra. Mezclarlas un poco con un tenedor o un palito de brocheta para obtener el efecto de marmolado y hornear.

Bizcocho de zanahorias (Elvira Béjar)



Ingredientes

250 gramos de zanahorias

6 huevos

200 gramos de azúcar

200 gramos de harina

125 ml de aceite de oliva

1 yogurt natural

Ralladura de 1 limón

7 gramos de levadura química

30 gramos de almendras molidas

Elaboración

Pelar y rallar las zanahorias. Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve. Mezclar la harina con la levadura. Incorporar todos los ingredientes en un recipiente y revolver hasta obtener una mezcla homogénea. Hornear en un horno, previamente calentado, con calor arriba y abajo, a 180°C durante 45 minutos. Espolvorear con azúcar molida antes de servir.

Bizcocho estilo La abuela (Josefita Duarte)



Ingredientes

5 huevos
200 gramos de azúcar
250 ml de aceite de girasol
250 ml de leche
400 gramos de harina
1 sobre de levadura química
Ralladura de limón

Elaboración

Poner en un bol los huevos y el azúcar. Batir hasta que quede una mezcla blanca y haya aumentado su volumen. Añadir con cuidado el aceite y la leche. Tamizar la harina junto con la levadura y la ralladura de limón. Incorporar la harina a los huevos con movimientos envolventes para que no se pierda el volumen de la masa. Hornear en un horno, previamente calentado, con calor arriba y abajo, a 180°C durante 20 minutos o hasta que esté listo.

Crumble de frutas (Ana del Valle Torres)



Ingredientes

50 gr de harina

150 gr de azúcar

75 gr de mantequilla fría

Fruta variada al gusto: peras, plátanos, manzanas, fresas, frambuesas, etc.

Helado de vainilla o nata montada

Elaboración

Mezclar en un recipiente la harina y el azúcar. Cortar la mantequilla, recién sacada de la nevera para que esté bien fría, en dados. Se agrega al recipiente de la masa. Hay que desmigalar los cubos de mantequilla con la punta de los dedos, sin amasar, incorporándola a la mezcla de harina y azúcar, hasta obtener una masa similar a las migas. Debe quedar suelta, como arena. Limpiar la fruta elegida y trocearla. Disponerla en un recipiente para el horno de la forma que nos parezca más decorativa. Cubrir la fruta con la masa. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 200°C durante 30 minutos. Servir caliente con helado de vainilla o nata montada.

Hojaldre con chocolate (Milagros Cruz Martínez)



Ingredientes

1 lámina de hojaldre

1 tableta de chocolate (negro, con leche o blanco)

1 huevo

Miel

Elaboración

Estirar la masa de hojaldre. Con la parte roma del cuchillo hacer dos marcas en la masa para diferenciar tres partes iguales. Poner en la parte central la tableta de chocolate. Cortar las partes laterales en tiras dispuestas de forma diagonal. Para formar la trenza, doblar las tiras sobre la parte central, alterando una tira de un lado y otra tira del otro lado, hasta llegar al final de modo que la trenza se cierre completamente. Plegar los bordes para evitar que se salga el contenido. Pintar con clara de huevo o con un poco de miel disuelta en agua caliente. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 150-280°C durante 30 a 35 minutos.

Manta castillera (María Rueda)



Ingredientes

6 huevos

200 gramos de azúcar

100 gramos de harina

1 cucharilla de canela molida

500 ml de flan

Licor (opcional)

Preparación

Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto de nieve y añadir el azúcar. Apartar un poco de las claras y reservar para adornar. Añadir la harina al resto de las claras, integrándola con movimientos envolventes de arriba a abajo. Forrar con papel de horno engrasado una bandeja de horno. Extender la masa sobre la bandeja de manera que quede una capa lo más fina posible. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 180°C durante 15 a 20 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada. Sacar del horno y volcarla bocabajo en un paño. Retirar el papel de horno y regar con el licor (opcional). Extender sobre la masa, de manera uniforme, una capa de flan espeso. Enrollar la masa dándole forma de brazo de gitano. Decorar con las claras montadas reservadas.

Dulce típico de mi pueblo, Castillo de Locubín. Su sabor dulce y escondido del anís me lleva a la etimología de la palabra anís (del griego, Desigual). Con ese sabor a anís rompemos con la etimología y celebramos cada mes de Junio la fiesta de la cereza dando testimonio de que cada año somos más iguales y estamos más unidos.

Molletes de Antequera (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

Para el prefermento:

10 de levadura fresca (3,5 gramos si es seca)

50 gramos de leche

85 gramos de harina de fuerza

Para la masa:

600 gramos harina fuerza

350 ml agua

50 gramos aceite de oliva

10 gramos de sal

1 cucharadita de azúcar

Elaboración

Disolver la levadura en la leche y mezclar con la harina. Amasar durante 3 o 4 minutos y formar una bolita. Ponerla en un bol con agua tibia y cubrirla con un paño. Dejarla de esa forma durante 10 minutos o hasta que doble su tamaño y flote. Poner en un recipiente grande los ingredientes de la masa junto con la bolita de prefermento. Amasar bien hasta obtener una masa uniforme. Cubrirla con un paño y dejar que repose durante 60 minutos o hasta que doble su volumen. Una vez pasado este tiempo se coloca sobre una superficie de trabajo y se trabaja para que se desgasifique. Cortar porciones de unos 100 gramos. Plegarlas varias veces y formar bolitas que se colocan sobre una bandeja de horno y se aplastan un poco para darles forma de mollete. Se cubren con un paño y se dejan levar durante 60 minutos. Precalentar el horno a 200°C, con calor por arriba y por abajo. Espolvorear los molletes con un poco de harina y hornearlos 180°C durante 10 a 12 minutos. No es necesario que se tuesten, es suficiente con que se hagan bien y que estén tiernos. Dejar enfriar encima de una rejilla.

Pan de soda (Ana García Moreno)



Ingredientes

- 310 gramos de harina de trigo*
- 1/2 cucharadita de bicarbonato sódico (3 gramos)*
- 1/2 cucharadita de sal (3 gramos)*
- 250 ml de leche*
- 1 cucharada de zumo de limón (15 ml)*

Elaboración

Mezclarla leche con el zumo de limón y dejar reposar 15 minutos. Con este proceso se intenta cortar la leche para obtener suero de leche o de mantequilla (buttermilk), ingrediente fundamental para esta receta. Si se encuentra suero de leche en los comercios se puede usar ya preparado y ahorrar este paso. Colocar en un recipiente hondo la harina, el bicarbonato sódico y la sal. Formar un hueco en el centro y añadir el suero de leche. Remover hasta integrar los componentes con una cuchara. Espolvorear con harina la superficie de trabajo y volcar la masa sobre ella. Amasar un par de minutos hasta homogeneizar. La masa es algo pegajosa, pero si está muy húmeda se puede añadir un poco más de harina para ayudarnos a formar con ella una bola. Esta masa hay que hornearla justo después de prepararse. Colocar la masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal. Hacer dos cortes en la superficie, en forma de cruz. Hornear en un horno precalentado, con calor arriba y abajo, 200°C durante 25-30 minutos, a media altura. Retirar del horno cuando el pan esté dorado. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de consumir.

Empezó el confinamiento y dejaron de estar disponibles en los comercios la harina de fuerza y la levadura. Desde muy pequeña me ha gustado hornear pan, me parece que el pan es algo mágico, sagrado. Y no hay nada más reconfortante que el olor que sale del horno cuando estamos preparándolo ... es cautivador. Así que me pareció una buena idea aportar una receta de pan que se hace con harina común y bicarbonato. Sigue siendo pan ... y sigue teniendo la misma magia ... el mismo encanto ... la misma belleza.

Petit choux (Elena Eizaguirre Peña)



Ingredientes

125 gramos de harina de fuerza

3 huevos

80 gramos de mantequilla

¼ litro de agua

Sal

Crema pastelera:

½ litro de leche

Corteza de limón

5 yemas de huevo

150 gramos de azúcar

50 gramos de harina

Elaboración

Preparar primero la crema pastelera. Cocer la leche con una corteza de limón 5 minutos. Colar y dejar enfriar. Batir bien las yemas de huevo, el azúcar y la harina. Cuando esté todo bien mezclado se añade la leche colada y se pone a cocer sin dejar de mover, pues se agarra con bastante facilidad, hasta que espese. Dejar enfriar y reservar. Poner al fuego en un cazo el agua, la mantequilla y una pizca de sal. Cuando rompe a hervir se agrega de golpe la harina de fuerza, moviendo rápidamente con una espátula de madera hasta que esté bien incorporada y la masa se despegue del cazo. Retirar y dejar enfriar. Cuando la masa está casi fría se incorporan los huevos de uno en uno, moviendo bien con la espátula. Poner la masa en una manga pastelera de boquilla lisa y formar bolas o tiras, si lo que se pretende es hacer relámpagos, en una placa de horno engrasada y espolvoreada de harina. Hay que dejar un espacio entre ellas para evitar que se peguen durante el horneado. Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 15 a 20 minutos aproximadamente, hasta que su color sea tostado, pero nunca marrón. Una vez cocidos se abren con la tijera por un costado y se rellenan de crema pastelera.

La historia de la Pasta choux, diga lo que diga Apicius, data del siglo XVI y, al parecer, se atribuye a un pastelero italiano que servía a la reina Catherine de Médicis. El tal pastelero se llamaba Popelini. Al parecer confeccionó un postre llamado "popelini" (los hay originales ¿verdad?), que se realizaba a partir de una pasta hecha sobre la lumbre: la Pasta Chaud (pasta caliente). La Pâte Chaud se llamó Pasta Choux por ser esta la pasta con la que se hacían los choux. Es una masa ligera usada con rellenos tanto dulces como salados y es también usada como base para algunos pasteles.

La receta de hoy se debe a mi bisabuelo, Domingo Ganchequi, jefe de cocina del Club Marítimo El Abra, de Bilbao. También guisó para Alfonso XIII y su real familia en el palacio real de Madrid. Se tiene noticia de este cocinero en el libro "Real Club Marítimo del Abra 1898-2002", donde se lee: "Personal del Club Marítima del Abra. Verano, 1920. Personal y sus salarios. Domingo Ganchequi, jefe de cocina, 2.500 pesetas"

BUENOS DÍAS A TODOS

Hoy me gustaría hablaros de muchas cosas, pero... no tengo tiempo. Me gustaría contaros por qué no tengo tiempo. Por qué, no teniendo insomnio, tengo que empezar mi jornada laboral de un domingo a las 4 de la mañana. Pero, por desgracia, no tengo tiempo. Tengo el tiempo justo para daros los buenos días y para deciros que las historias de los viajes, que hoy continuaremos, porque todos dijisteis que os quedaban muchas en la cabeza y el corazón, fueron muy bonitas. Para deciros también que no sé cómo hemos llegado a esta situación en el grupo, pero que me alegro un montón de que hayamos llegado hasta aquí, que me cargáis las pilas cada día y hacéis que me vaya a dormir cada noche con una sonrisa en los labios.

Dicho esto, os recuerdo que YA QUEDA UN DÍA MENOS y que este va a ser un día extraordinario.

TARTAS

Coca d'llanda con almendra (Gloria Gujarro Ruiz)



Ingredientes

3 huevos

400 gramos de azúcar

1 vaso de aceite de oliva suave

1 vaso y medio de leche

450 gramos de harina

125 gramos de almendra molida

Ralladura de un limón

2 sobres de gasificante litines

Azúcar

Canela

Elaboración

Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con el azúcar hasta blanquear. Añadir el aceite, la leche y la ralladura de limón. Tamizar la harina junto con el gasificante y la almendra molida. Agregarla a la mezcla removiendo bien. Montar las claras a punto de nieve. Incorporarlas a la mezcla, en dos tres porciones, con movimientos envolventes. Disponer la masa en un recipiente para el horno. Espolvorear con azúcar y canela. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 180°C durante 40 minutos.

Cúpula crujiente de chocolate blanco (Loly Rosa Jiménez)



Ingredientes

*100 gramos de chocolate blanco
5 gramos de mantequilla
150 gramos de frutos rojos frescos variados
40 gramos de azúcar
2 hojas de gelatina (hidratadas en agua fría)
1 clara de huevo
100 gramos de nata de montar
6 fresas
Grosellas rojas para decorar*

Preparación

Poner las hojas de gelatina en agua fría. Rallar el chocolate y fundirlo junto con la mantequilla. Untar con esa mezcla 6 moldes y esperar 10 minutos hasta que se endurezca. Repetir la operación una vez más y reservarlos en la nevera. Triturar los frutos del bosque junto con el azúcar y ponerlo en un cazo a calentar. Añadir las hojas de gelatina bien escurridas y mezclarlo bien. Montar la clara del huevo y la nata. Añadir la nata a la mezcla de frutos del bosque con movimiento envolventes. Hacer lo mismo con la clara de huevo a punto de nieve. Reservar. En los moldes bañados en chocolate por una fresa en el fondo y terminar de rellenarlos con la mezcla reservada. Dejar cuajar en la nevera un tiempo mínimo de seis horas. Desmoldar y servir acompañado de las grosellas.

Pastel arrinconado (Marie Therese Burver)



Ingredientes

*1 paquete de sobaos pasiegos
500 gramos de zanahorias
1 huevo
1 vaso pequeño de azúcar*

*2 cucharadas soperas colmadas de
mantequilla
1 cucharada soperas de anís
1 cucharada soperas de whisky
Fideos o virutas de chocolate*

Elaboración

Cortar los sobaos a la mitad y reservar. Pelar las zanahorias y cocerlas hasta que estén blandas. Escurrir y triturar junto con el huevo, el azúcar, la mantequilla a temperatura ambiente, el anís y el whisky. Hay que obtener una crema homogénea y untuosa. Colocar una capa de sobaos en el fondo de un molde, preferiblemente cuadrado o rectangular. Cubrirlos con una capa de crema de zanahoria. Seguir colocando nuevas capas alternadas de ingredientes hasta alcanzar la altura deseada, terminando con una capa de crema. Se adorna con fideos o virutas de chocolate. Se cubre con papel film y se conserva en la nevera de un día para otro.

La receta de este postre, no apto para niños ni abstemios, totalmente original e inventado, me la regaló una persona maravillosa, junto con miles de conversaciones que manteníamos en nuestros viajes en autobús por la sierra del Rincón (Madrid). De ahí el nombre. Fue reconocido con el primer premio en un concurso de repostería organizado en esa comarca. Disfrutado!!!

Pastel de sémola con pasas (Mari Carmen Martínez Sánchez)



Ingredientes

1 litro de leche

3 huevos

100 gramos de pasas

150 gramos de sémola de trigo

30 gramos de mantequilla

150 gramos de azúcar en polvo

1 bolsita de azúcar de vainilla

1 vaso de Ron

Preparación

Macerar las pasas en el ron. Verter la leche en una cacerola, agregar la mantequilla, el azúcar de vainilla y el azúcar. Cuando comience a hervir, verter la sémola en forma de lluvia y batir enérgicamente. Hervir a fuego lento durante 10 a 15 minutos, sin revolver hasta que la preparación espese. Retirar del fuego y dejar enfriar. Batir los huevos y añadirlos a la sémola. Escurrir las pasas y agregarlas. Untar con mantequilla un molde, y verter preparación en él. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 180°C durante 30 a 35 minutos.

Pastel fiesta (María Piedad Martin Hernández)



Ingredientes

½ litro de leche

75 gramos de mantequilla

250 gramos de chocolate negro (de postres al 70/100 de cacao)

50 gramos de azúcar

2 huevos

Rayadura de 1 limón

400 gramos de galletas digestive

Cacao en polvo

Fideos granulados de chocolate

Frutos rojos

Unas hojas de hierbabuena

Elaboración

Poner a hervir la leche con la mantequilla, el chocolate y el azúcar. Separar del fuego cuando empiece a hervir. Batir los huevos y añadirlos a la leche, removiendo muy rápido para que no se formen grumos. Añadir la ralladura de limón y volver a poner la mezcla en el fuego para que hierva todo junto un poco. Remover constantemente para que no se pegue hasta que se obtenga una masa homogénea. Untar con mantequilla un molde circular y forrarlo con papel de horno. Dejar que el papel sobresalga por los bordes para poder sacar la tarta. Ir montando capas de galletas alternadas con capas de la mezcla de chocolate, terminando con una capa de chocolate. Dejar enfriar en la nevera de un día para otro. Desmoldarla tirando con mucho cuidado del papel de horno. Para servir, espolvorear por encima cacao con la ayuda de un colador. Adornar con fideos, frutos rojos y hierbabuena.

Es la tarta que más nos gusta a todos, pequeños y grandes y que no suele faltar en nuestras celebraciones familiares!!!

Tarta de cacao, huevos, plátano y canela (Ernestina Rodríguez Alarcón)



Ingredientes

2 huevos

1 plátano maduro

2 cucharadas de cacao en polvo 0%

Canela

Edulcorante (opcional)

Crema de cacahuete (opcional como adorno)

Elaboración

Pelar y trocear los plátanos. Ponerlos en un vaso de batidora junto con el resto de los ingredientes y triturarlos hasta que se obtenga una masa homogénea. Verter la mezcla en un recipiente apto para el microondas. Cocer en el microondas durante un tiempo aproximado de cuatro minutos a media potencia. Decorar con crema de cacahuete.

Tarta de fresa (Loly Rosa Jiménez)



Ingredientes

3 huevos

1 yogur de limón

3 medidas del envase del yogur de harina

1 medida del envase del yogur de aceite

2 medidas del envase del yogur de azúcar

1 sobre de levadura química

Margarina o aceite

½ litro de nata para montar

200 gramos de fresas

Elaboración

Colocar en un recipiente todos los ingredientes y batir hasta lograr una mezcla homogénea. Untar un molde circular alto con margarina o aceite y enharinarlo. Volcar en él la mezcla del bizcocho. Hornear en un horno, previamente calentado, con calor arriba y abajo, a 185°C hasta que metamos un palillo y esté seco. Dejar enfriar y reservar. Montar la nata y ponerla en una manga pastelera. Limpiar una vara y doblarla para formar un arco. Clavarla por los extremos en la tarta. Decorar el arco y la tarta con la nata formando un entramado que imite a una cesta. Limpiar las fresas. Cortar su extremo en láminas que imiten los pétalos de una flor. Decorar con ellas el centro de la tarta.

Tarta de fresas con gelatina (Loly Rosa Jiménez)



Ingredientes

4 tazas de agua caliente

1 sobre de gelatina de fresa

2 sobres de (gelatina) grenetina, hidratada y fundida

1 taza y media de fresa, cortadas a medida del molde, lavadas y desinfectadas

2 tazas de leche

2 tazas de leche condensada

1 taza de leche evaporada

6 sobres de grenetina hidratada y fundida

Suficientes fresas para decorar

Suficiente menta para decorar

Elaboración

Disolver el sobre de gelatina de fresa en el agua y agregar un sobre de gelatina. Mezclar muy bien. Verter un cucharón en un molde redondo de 10 cm de diámetro, refrigerar hasta que cuaje. Colocar las fresas sobre la gelatina cuajada y verter el resto de la gelatina fresca. Refrigerar hasta que cuaje. Reservar. Mezclar la leche con la leche condensada y la leche evaporada. Calentarlas y agregar el otro sobre de gelatina. Mezclar muy bien para que no queden grumos. Enfriar a temperatura ambiente cuidando que no cuaje. Verter dos cucharones de gelatina de leche sobre un molde redondo de unos 20 cm de diámetro y refrigerar hasta que cuaje. Colocar la gelatina de fresa sobre la gelatina de leche y verter el resto de la gelatina de leche hasta cubrir. Refrigerar hasta que cuaje por completo. Desmoldar y decorar con fresas y menta. También se puede decorar con pongo kiwi, arándanos y con mermelada de fresa.

Tarta de galletas (Juani García Montes)



Ingredientes

300 gramos de galletas María hojaldrada

175 gramos de mantequilla

2 sobres de gelatina de limón

300 ml de zumo de naranja

400 gramos de queso en crema

Frutas, chocolate, etc.

Elaboración

Triturar las galletas y mezclar con la mantequilla derretida. Cubrir con esta mezcla el fondo de un molde. Dejar reposar unas dos horas en la nevera. Disolver los dos sobres de gelatina en el zumo de naranja. Mezclarlo con el queso hasta que resulte una mezcla homogénea. Verterlo sobre la base de galletas y dejar en el frigorífico durante al menos 24 horas hasta que cuaje completamente. Para servir decorarlo al gusto con frutas, chocolate rallado, etc. Otra opción es utilizar gelatina de fresas y unas pocas fresas congeladas trituradas.

Tarta de la Viña (Verónica Bosch Pérez)



Ingredientes

1 kilo de queso crema

500 ml nata de montar

6 huevos grandes o 7 medianos

350 gramos de azúcar

30 gramos de harina (se puede cambiar por maicena para las personas celiacas)

Elaboración

Poner todos los ingredientes en un recipiente y batir hasta que tenga una textura uniforme. Rellenar con la mezcla un molde de tarta de 24-26 cm, forrado con papel de horno. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 200-210°C durante 40 a 45 minutos. Si se empezase a tostar por encima, cubrirla con papel de aluminio para que no se queme y termine de hacerse bien por dentro. Dejar templar en el horno apagado y con la puerta entreabierta. Desmoldar fuera del horno una vez que esté fría o incluso dejarla dentro de la nevera para que se enfríe completamente antes de desmoldarla.

Tarta de las hermanas Tatin (Elena Eizaguirre Peña)



Ingredientes

*6 manzanas Reineta
100 gramos de mantequilla
120 gramos de azúcar
Un chorrito de coñac
Unas gotas de zumo de limón
Pasta Brisa u hojaldre*

Elaboración

Pelar las manzanas, descorazonarlas, cortarlas en cuartos y reservar. Poner en una sartén la mantequilla y el azúcar hasta que se derrita la mantequilla y se disuelva el azúcar. Sacar la sartén del fuego y colocar la manzana de la forma que nos parezca más decorativa, cubriendo toda la base. Hervir tapando la sartén hasta que estén blanditas y cojan color. Echar el chorrito de zumo de limón y el de coñac. Cubrir con la pasta o el hojaldre, según se haya elegido. Pintar con un huevo batido y hornear a 180°C durante 40 minutos. Sacarla la tarta del horno y voltearla, como si fuera un flan o una tortilla, sobre un plato amplio.

Al parecer, y yo sé bien que no es cierto, pero debiera serlo, las hermanas Tatin, tenían en Lamotte-Beuvron, al sur de Orleans y rodeada por el Loira, río encastillado donde los haya, un pequeño hotel llamado también Tatin. A este hotel acudían a cazar los adinerados parisinos en la Belle Époque. Una tarde en que las hermanas Tatin andaban hablando escuchando en la radio la novela, la menor de ellas, Stephanie, que a la vez era la más atolondrada de las dos, caramelizó -sin querer- las manzanas de la tarta. Stephanie, su hermana mayor y para que los cazadores no se dieran cuenta decidió taparla con un poco de masa y, a otra cosa, mariposa. Total, decía la Stephanie, estos tipos quitándoles de ciervos y jabalíes ni se enteran. Pero, al contrario de lo que pensaron las hermanas, los cazadores se pusieron como El Tenazas y las hicieron repetir la tarta. Entonces fue el llorar, porque ya no se acordaban cómo la hicieron. Ni repetir ni leches, dicen que dijo la Stephanie, que tenía un humor del diablo. Los caballeros se marcharon contando por los Campos de Eliseo -Les Champs-Élysées, para los gabachos- aquello de La Tatin, La Tatin, la Tatín es campanuda. Como la Tatin no hay ninguna. Desde entonces, y hasta nuestros días no hay fiesta, celebración o ágape en Francia que no termine, después de los quesos, con una tarta Tatin como fin de fiesta.

Tarta de Loly (Loly Rosa Jiménez)



Ingredientes

Huevos

Azúcar

Sal

Nata

Aceite

Ralladura

Harina

Levadura

Almíbar:

Ralladura de una naranja

250 gramos de azúcar

250 ml de agua

Crema de naranja:

220 gramos de azúcar

2 naranjas

4 yemas de huevo

60 gramos de maicena

450 gramos de zumo de naranja

220 gramos de mantequilla

Unas gotas de esencia o aroma de naranja (opcional)

Cobertura de chocolate:

1 lámina de gelatina

200 gramos de chocolate fondant

200 gramos de nata para montar

40 gramos de mantequilla

Ralladura de una naranja

Preparación

Batir los huevos hasta que se blanqueen y aumenten su volumen al doble. Añadir la nata, el aceite y la ralladura mezclando bien. Tamizar la harina junto con la levadura. Incorporar la harina a la mezcla de poco a poco con movimientos envolventes. Engrasar y enharinar un molde, aunque este paso se puede saltar si el molde es de silicona. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 180°C durante 18 a 20 minutos. Para preparar el almíbar, cocer juntos la ralladura de la naranja, junto con el azúcar y el agua. Hervir hasta que el azúcar se haya disuelto, dejar enfriar y reservar. A continuación preparar la crema de naranja. Rallar la piel de las naranjas. Mezclar la ralladura con el azúcar, las yemas, la maicena, el zumo de naranja y la esencia (aunque es opcional). Poner la mezcla en un cazo a calentar y añadir la mantequilla. Remover constantemente con unas varillas hasta que espese. Dejar enfriar. Preparar la cobertura de chocolate remojándola gelatina en agua fría. Calentar la nata con la mantequilla hasta que llegue al punto de hervor. Añadir la gelatina bien escurrida y disolverla por completo. Fuera del fuego, agregar el chocolate partido en trozos y la ralladura de la naranja. Remover hasta que se funda. Bañar el bizcocho con el almíbar ayudándonos de un pincel. Cubrir con la crema de naranja y a continuación con la cobertura de chocolate. Mantener en la nevera varias horas antes de servir.

Tarta de manzana (María Piedad Martín Hernández)



Ingredientes

1 kilo de manzanas (preferiblemente Reineta)

1 yogur natural

1 medida del envase del yogur de azúcar

1 medida del envase del yogur de maicena

Aceite

Elaboración

Mezclar el azúcar con el yogur. Pelar y trocear las manzanas, dejando dos para adornar, y añadir a la mezcla. Pasar por la batidora. Incorporar la maicena y batir hasta mezclar completamente. Engrasar un molde con aceite o forrarlo con papel de horno y verter en él la mezcla. Cortar en láminas las dos manzanas reservadas y disponerlas por encima de la mezcla de la forma que nos parezca más decorativa. Hornear en un horno, previamente calentado, por arriba y por abajo, a 180°C durante 45 minutos. Decorar con mermelada de manzana o de albaricoque.

Muy fácil de preparar. Riquísima!!! Y si se hace con manzanas reineta, mejor!

Tarta de manzana (Paqui Álvarez)



Ingredientes

3 o 4 manzanas grandes

Masa quebrada:

250 gramos de harina

125 gramos de mantequilla media sal

125 ml de vino blanco

2 cucharadas de azúcar

Medio sobre de levadura química

Crema pastelera:

3 vasos de leche

4 cucharadas colmadas de maicena

1 limón

4 yemas de huevo

8 cucharadas de azúcar

Vainilla

Elaboración

Dejar la mantequilla a temperatura ambiente para que adquiera punto pomada. Colocar en un recipiente la harina, la levadura, el azúcar, el vino y la mantequilla. Mezclar hasta obtener una masa compacta. Dejar que se enfríe en la nevera una media hora, envuelta en papel film. Una vez fría, estirla y cubrir con ella el fondo de un molde de tarta de 27 cm. A continuación preparar la crema de relleno. Reservar un vaso de leche fría y diluir en él la maicena. Poner a calentar el resto de la leche. Pelar el limón para sacarle la cáscara y añadirla a la leche junto con la vainilla y dejar que hierva. Colar la leche y reservar. Batir las yemas de huevo con el azúcar. Añadir el vaso de leche con la maicena disuelta y remover bien. Añadir muy despacio la leche reservada batiendo rápidamente. Ponerlo de nuevo en fuego medio, sin parar de revolver hasta que la crema espese. Verterla encima de la masa que tenemos en el molde de la tarta. Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas muy finas. Colarlos encima de la crema pastelera del modo que nos parezca más estético. Hornear 180°C durante 20 minutos o hasta que la masa esté dorada. Se puede gratinar unos pocos minutos o se puede bañar con un almíbar que se prepara hirviendo unos minutos con el zumo de un limón, 2 cucharadas de azúcar y medio bote de mermelada de melocotón.

Tarta de queso (Ana Pérez López)



Ingredientes

14 galletas María

2 huevos

500 ml de leche

2 cucharadas de queso crema

Azúcar al gusto

Caramelo líquido

Elaboración

Cubrir el fondo de un recipiente para microondas con el caramelo líquido. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Cocinar en el microondas durante 10 minutos.

Tarta de tres chocolates (Antonia Santamaria Vilacides)



Ingredientes

200 gramos de galletas

80 gramos de mantequilla

150 gramos de chocolate blanco

150 gramos de chocolate con leche

150 gramos de chocolate negro

3 bricks de 200 ml de nata de repostería

3 sobres de cuajada

3 vasos de leche

Elaboración

Triturar las galletas. Derretir la mantequilla y mezclarla con las galletas hasta formar una masa compacta. Fundir uno de los tipos de chocolate con 200 ml de nata. Disolver en un vaso de leche un sobre de cuajada, añadirlo a la mezcla de nata y chocolate y dejar hervir dos minutos. Añadir la mezcla, encima de la capa de galletas. Volver a repetir el proceso con los otros dos chocolates. Al hacerlo así se da tiempo para que las capas se solidifiquen lo suficiente como para no mezclarse entre sí. Verter las capas con mucho cuidado para no alterar las anteriores. Una vez terminada la preparación, conservar en la nevera para que cuajen y se enfríen.

Tarta de turrón y chocolate blanco (Ana Pérez López)



Ingredientes

2 brazos de gitano

225 gramos chocolate Blanco

1 tableta Turrón Blando

Un trozo de mantequilla

800 ml leche

100 ml licor

2 sobres de cuajada

Elaboración

Cortar los brazos de gitano en rodajas (se cortan mejor si se meten un ratito en el congelador). Cubrir la base del molde en donde se formará la tarta con las rodajas del brazo de gitano. Untarlas, con un pincel, con un poco de licor, para que no queden muy secas. Mezclar 75 gramos de chocolate blanco con un trozo de mantequilla y fundirlos en un baño maría hasta que se derritan. Extender la mezcla sobre las rodajas del brazo de gitano y dejar en la nevera para que endurezca. Separar 400 ml de leche, reservar un vaso y calentar el resto junto con los 150 gramos de chocolate blanco que quedan. Disolver un sobre de cuajada en el vaso de leche que se ha reservado. Se añade al resto de la leche cuando esté hirviendo y se espera, sin dejar de darle vueltas, a que vuelva a hervir para retirarlo del fuego. Verter la mezcla sobre la base de los bizcochos. Hacer unas rayas poco profundas con el tenedor sobre la cuajada cuando haya solidificado un poco para que la siguiente capa se adhiera bien y no se resbalen al cortarlas. Separar un vaso de los 400 ml de leche que nos quedan y disolver en él el otro sobre de cuajada. Mezclar el resto de la leche con el licor y la tableta de turrón. Hervir la mezcla y añadir la cuajada disuelta en la leche. Retirar del fuego cuando vuelva a hervir y verterla cuidadosamente sobre la capa anterior. Dejar que cuaje. Decorar con trozos de chocolate, de almendras, o de lo que se prefiera.

Tarta helada de limón (Mari Carmen Morente Maldonado)



Ingredientes

500 ml de nata

1 bote pequeño de leche condensada

5 limones

100 ml de leche

Galletas maría oro redondas

Elaboración

Exprimir los limones. Mezclar la nata, la leche condensada y el jugo de limón. Montar la tarta en un molde redondo. Poner en su base un poco de la mezcla. Colocar encima de ella una capa de las galletas, previamente mojadas en leche. Seguir montando capas alternas de mezcla y de galletas hasta que terminemos los ingredientes. Reservar en la nevera.

Tarta Rosa/Tarta Banofee (Faustínica Rico Pérez)

Ingredientes

250 gramos de galletas maría
125 gramos de mantequilla fundida
390 gramos de dulce de leche
3 plátanos maduros
Nata de montar o nata montada
Ralladura de chocolate negro



Elaboración

Fundir la mantequilla en el microondas. Triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla. Forrar la base de un molde desmontable de unos 24 cm con papel de horno. Extender la masa de las galletas por la base y los laterales, apretando, para quede compacto. Meter media hora en el frigorífico. Pasada la media hora, verter el bote de dulce de leche y extenderlo bien en la base de la tarta. Pelar y cortar en rodajas los plátanos. Disponerlos por encima del dulce de leche. Montar la nata y colocar una buena capa encima del dulce de leche. También se puede emplear la nata montada que se vende en spray. Espolvorear la ralladura de chocolate negro. Es preferible prepararla el día anterior. Conservarla en la nevera.

Mi amiga Rosa, tenía un restaurante en Sierra Nevada, “ La Cuña”, por motivos profesionales vivíamos entre Granada y Sierra Nevada. Eran muchos los días que comíamos en la Cuña, y mis hijos siempre ansiaban la hora del postre, “ La Tarta de Rosa”, ración doble. Ahora cuando la familia nos reunimos, solo tengo una petición que haga la tarta, por lo rica que está y los gratos recuerdos que nos trae.

Trenza de manzana y nueces (Inmaculada López)



Ingredientes

1 lámina de hojaldre fresco rectangular

2 manzanas

1 cucharada de mantequilla

Zumo de limón

3 cucharadas de azúcar moreno

Canela

1 puñado de nueces

1 puñado de pasas

1 huevo

Elaboración

Pelar las manzanas y cortarlas en dados. Rehogárlas en una sartén con una cucharada de mantequilla. Añadir un poco de zumo de limón, el azúcar y un poco de canela. Antes de que se hagan por completo, ya que luego se hornearán, incorporar las nueces y las pasas. Dejar enfriar y reservar. Estirar la masa de hojaldre. Con la parte roma del cuchillo hacer dos marcas en la masa para diferenciar tres partes iguales. Poner en la parte central el relleno. Cortar las partes laterales en tiras dispuestas de forma diagonal. Para formar la trenza, doblar las tiras sobre la parte central, alterando una tira de un lado y otra tira del otro lado, hasta llegar al final de modo que la trenza se cierre completamente. Plegar los bordes para evitar que se salga el contenido. Batir el huevo y pintar el hojaldre con él. Espolvorear por encima un poco de azúcar moreno. Hornear en un horno, previamente calentado, con calor arriba y abajo, a 200°C durante 15 minutos o hasta que el hojaldre esté dorado.

LOS VERSOS QUE HABÍA COLGADO ANTERIORMENTE

No estaba en la agenda. Me lo había recordado una amiga muy querida

Y al girar la esquina

Me tropiezo con el mar.

El mar del Norte,

Con su brisa fresca,

Con sus orillas verdes

Y su cielo gris.

Y al girar la esquina

Yo no soy el que soy;

Al girar la esquina

Yo soy el que era;

Descubro que el tiempo,

En mi mente,

Es solo cuestión de espacio,

Y ya no sé lo que añoro:

Si otro paisaje en mi ventana

U otra hora en el reloj

ÍNDICE

<i>Acelgas esparragadas o esparragás de Almería (Francisco Aguilera)</i>	84
<i>Aguacate con gambas y salsa rosa (Elvira Béjar Relleno)</i>	47
<i>Ajoblanco de Almería (Francisco Aguilera)</i>	21
<i>Ajopollo sopa de espinacas (Brígida Molina Molina)</i>	70
<i>Albóndigas con salsa de cúrcuma (Marisa Álvarez Leiva)</i>	168
<i>Albóndigas con tomate (Gloria Guijarro Ruiz)</i>	169
<i>Albóndigas con tomate (María Del Mar Rf)</i>	170
<i>Albóndigas en caldo (Encarni Martínez Fernández)</i>	171
<i>Alitas con vinagre y vino blanco (Susi Serrano)</i>	142
<i>Arròs al forn (Gloria Guijarro Ruiz)</i>	89
<i>Arroz caldoso (Josefa Pérez)</i>	90
<i>Arroz con pollo (Josefita Duarte)</i>	91
<i>Asado de caballa y patatas (Toñi García Reche)</i>	117
<i>Atún en adobo (María Fabelo)</i>	118
<i>Bacalao a la muselina de ajo (Carmela Pérez Núñez)</i>	119
<i>Bacalao al pil-pil (María Piedad Martín Hernández)</i>	120
<i>Bacalao Mozárabe (Verónica Bosch Pérez)</i>	121
<i>Berenjenas rellenas de atún y langostinos (María Fabelo)</i>	85
<i>Bizcocho de natillas (Ana Pérez López)</i>	236
<i>Bizcocho de toda la vida (Milagros Cruz Martínez)</i>	237
<i>Bizcocho de zanahorias (Elvira Béjar)</i>	238
<i>Bizcocho estilo La abuela (Josefita Duarte)</i>	239
<i>Bocaditos de hojaldre al pesto con queso de cabra y tomate seco (Carmela Pérez Núñez)</i>	23
<i>Bolitas de langostinos crocantes (Ana García Moreno)</i>	133
<i>Bolones de verde (Luz América)</i>	181
<i>Boquerones (Luisa Gaditanae Lzlb)</i>	122
<i>Botillo del Bierzo con patatas y berza (Ana Rosa Álvarez Rodríguez)</i>	172
<i>Calabacines rellenos (Laura P5)</i>	86
<i>Calamares a la plancha (Ana María Morales Insa)</i>	134
<i>Caldo de caracoles, sin caracoles (María Montero Cortes)</i>	71
<i>Callos a la leonesa (Nanina García Martínez)</i>	159
<i>Callos a la madrileña (Ana García Moreno)</i>	160
<i>Carne con Coca-Cola y piña (Amelia Moreno Jiménez)</i>	173
<i>Cazuela de Pescado Fausti (Faustínica Rico Pérez)</i>	123
<i>Cecina de León (Ana Rosa Álvarez Rodríguez)</i>	24
<i>Coca d'llanda con almendra (Gloria Guijarro Ruiz)</i>	250
<i>Cocido de Almería (María Del Mar Rf)</i>	96
<i>Cocido maragato (Norberto Ortego Centeno)</i>	97
<i>Cogollito tierno aliñado con salmón tomate y aguacate (Josefa Pérez)</i>	25
<i>Conejo al ajillo (María José López Rodríguez)</i>	154
<i>Conejo en escabeche (María José López Rodríguez)</i>	155

<i>Cordero al horno con yogurt y ajo (Andrada Tomescu)</i>	183
<i>Crema de calabaza (Elvira Béjar)</i>	72
<i>Crepes (Ana Maria Morales Insa)</i>	216
<i>Crepes (Vanessa M Sacristán)</i>	217
<i>Croquetas (Carmela Pérez Núñez)</i>	26
<i>Crumble de frutas (Ana Del Valle Torres)</i>	240
<i>Cúpula crujiente de chocolate blanco (Loly Rosa Jiménez)</i>	251
<i>Dátiles sin hueso (Santa Braojos López)</i>	28
<i>Empanadas fritas de pino y queso (Pilar González)</i>	29
<i>Empanada picantona argentina (Trini Hermoso Gálvez)</i>	30
<i>Ensalada de bacalao (Conchi García Castillo)</i>	48
<i>Ensalada de atún (Ana María Morales Insa)</i>	49
<i>Ensalada de lentejas con langostinos (Pilar Pazos Casal)</i>	50
<i>Ensalada de mango verde (Carmela Fdez Rodríguez)</i>	51
<i>Ensalada de naranja y fresones (Pilar Pazos Casal)</i>	52
<i>Ensalada de pasta (Marisa Álvarez Leiva)</i>	53
<i>Ensalada de pimientos asados (María Castillo)</i>	54
<i>Ensalada Getsemany (Carmela Pérez Núñez)</i>	55
<i>Ensalada Malagueña (Carmela Pérez Núñez)</i>	57
<i>Ensalada tibia (Ana Del Valle Torres)</i>	58
<i>Ensalada verde, con queso de cabra, fresas y vinagreta de miel de caña (Alicia Rodríguez Baena)</i>	59
<i>Ensaladilla rusa con gambas (Luisa Hornos Barranco)</i>	60
<i>Espárragos en aliño (María Del Mar Rf)</i>	37
<i>Espirales de hojaldre y parmesano dos sabores (Carmela Pérez Núñez)</i>	32
<i>Falafel (Carmela Fdez. Rodríguez)</i>	184
<i>Flores fritas (Susi Serrano)</i>	223
<i>Frutas con helado y coulis (Carmela Pérez Núñez)</i>	202
<i>Galletas crujientes de lentejas (Ana García Moreno)</i>	185
<i>Galletas rellenas de cacao y revueltas en coco (Ana Victoria Calvo)</i>	218
<i>Gambas gabardina (Verónica Bosch Pérez)</i>	34
<i>Gambones en el horno (Carmela Fdez. Rodríguez)</i>	135
<i>Gaspacho de mango (Alicia Rodríguez Baena)</i>	35
<i>Gaspacho manchego (Carmen Parra)</i>	99
<i>Gildas donostiarra (Elena Eizaguirre Peña)</i>	37
<i>Guacamole (María Montero Cortes)</i>	187
<i>Guiso de manitas y rabo de cerdo (Ana Victoria Calvo)</i>	162
<i>Helado con frutos del bosque (Carmela Pérez Núñez)</i>	203
<i>Helado de aguacate de la costa tropical (Alicia Rodríguez Baena)</i>	204
<i>Higado de ternera con manzana al horno (Pilar Pazos Casal)</i>	163
<i>Hojaldre con chocolate (Milagros Cruz Martínez)</i>	241
<i>Huevos con patatas (Norberto Ortego Centeno)</i>	65
<i>Huevo sorpresa (Loli Partida)</i>	66
<i>Hummus de Garbanzos (Verónica Bosch Pérez)</i>	188
<i>Jibia (sepias) con patatas (María Del Mar Rf)</i>	136
<i>Kokotxas de bacalao al Pil-Pil (Elena Eizaguirre Peña)</i>	124

<i>La lechepájaro (Alhambra Ruiz)</i>	73
<i>Langostinos (Rosario Mandel)</i>	137
<i>Langostinos al horno (María Fabelo)</i>	138
<i>Lasagña (Rosi Gómez Arredondo)</i>	77
<i>Lasagña casera (Erika Maticorena Coronatta)</i>	78
<i>Leche rizada (Alicia Rodríguez Baena)</i>	206
<i>Lentejas Castellanas con chorizo de Grana (Faustín Rico Pérez)</i>	100
<i>Lentejas con espinacas y chorizo (Elvira Béjar)</i>	101
<i>Lomo con cebolla caramelizada (Amalia Urquiza)</i>	174
<i>Lomo de Orza (María Peinado Nieto)</i>	175
<i>Lubina al horno (María Del Mar Rf)</i>	125
<i>Lubina en salsa de trufa (Ana María Soler López)</i>	126
<i>Manta castellera (María Rueda)</i>	242
<i>Mejillones a la marinera al estilo del Prospín de Chipiona (Elena Eizaguirre Peña)</i>	38
<i>Merluza a la marinera (Nanina García Martínez)</i>	127
<i>Migas alpujarreñas (Emilio Padilla)</i>	102
<i>Mis suspiros de monja (Loly Rosa Jiménez)</i>	225
<i>Molletes de Antequera (Verónica Bosch Pérez)</i>	243
<i>Moros y Cristianos, rehogado de judías (Ana Trinidad Guerrero Chacon)</i>	103
<i>Mousse de limón (Elvira Béjar)</i>	208
<i>Olla de San Antón (Purificación Hidalgo Marín)</i>	104
<i>Paella valenciana (Verónica Bosch Pérez)</i>	92
<i>Pan de soda (Ana García Moreno)</i>	244
<i>Pancakes (María Del Mar Rf)</i>	219
<i>Papas aliñás al estilo de Sanlúcar (Elena Eizaguirre Peña)</i>	39
<i>Papas en ajo pollo (Francisco Morente Romero)</i>	106
<i>Pastel arrinconado (Marie Therese Burver)</i>	252
<i>Pastel de sémola con pasas (Mari Carmen Martínez Sánchez)</i>	253
<i>Pastel fiesta (María Piedad Martín Hernández)</i>	254
<i>Paté de hígado de pollo casero (Alicia Rodríguez Baena)</i>	40
<i>Paté de mejillones y atún (María Peinado Nieto)</i>	42
<i>Pechugas de pollo al curry (Marisa Álvarez Leiva)</i>	143
<i>Pechuguitas de pollo al confinamiento (Elena Eizaguirre Peña)</i>	144
<i>Petit choux (Elena Eizaguirre Peña)</i>	246
<i>Picanha de ternera y salsa francesa para asados (Elena Eizaguirre Peña)</i>	176
<i>Pipirrana de Jaén (Milagros Cruz Martínez)</i>	61
<i>Plátanos fritos (María Del Mar Rf)</i>	220
<i>Pollas en leche (Alhambra Ruiz)</i>	209
<i>Pollo a la Secretaria o a la Alcaláina (María Peinado Nieto)</i>	145
<i>Pollo a los 40 dientes de ajos (Carmela Pérez Núñez)</i>	147
<i>Pollo en salsa de almendras (María Peinado Nieto)</i>	148
<i>Pollo "sentao" (Alicia Rodríguez Baena)</i>	149
<i>Potaje de Berros (Susi Serrano)</i>	107
<i>Potaje de bolones (Pilar Espigares Baena)</i>	210
<i>Potaje de castañas dulces (Carmela Fdez Rodríguez)</i>	211

<i>Puchero de habichuelas blancas con caldo de codillo (Alicia Rodríguez Baena)</i>	108
<i>Puchero de hinojos famoso en valle de Lecrín (Ascensión Linares Vargas)</i>	110
<i>Remojón de San Marcos (Verónica Bosch Pérez)</i>	62
<i>Rin-Ran (Pilar Espigares Baena)</i>	128
<i>Rollitos de Pavo al Whisky (Carmela Pérez Núñez)</i>	151
<i>Rollitos de Salmón Gratinados (Carmela Pérez Núñez)</i>	43
<i>Ropavieja Canaria (Susi Serrano)</i>	111
<i>Roscas Fritos (Josefa Pérez)</i>	226
<i>Roscas fritos (Luisa Hornos Barranco)</i>	227
<i>Roscas fritos (Verónica Bosch Pérez)</i>	228
<i>Rosquillas (Loly Rosa Jiménez)</i>	229
<i>Salmón a la naranja (Verónica Bosch Pérez)</i>	129
<i>Sarmale (Andrada Tomescu)</i>	189
<i>Solomillo Goretti (María Montero Cortés)</i>	178
<i>Sopa de pescado de Antonio Villen, el motrileño (Faustín Rico Pérez)</i>	74
<i>Sorbete de limón (María Montero Cortes)</i>	212
<i>Spanakopita (María Fabelo)</i>	191
<i>Sukiyaki (Carmela Fdez Rodríguez)</i>	192
<i>Tabulé (Alicia Rodríguez Baena)</i>	193
<i>Tallarines andaluces (Amparo A CH)</i>	79
<i>Tarbinas (Francisco Aguilera)</i>	213
<i>Tarta de cacao, huevos, plátano y canela (Ernestina Rodríguez Alarcón)</i>	256
<i>Tarta de fresa (Loly Rosa Jiménez)</i>	257
<i>Tarta de fresas con gelatina (Loly Rosa Jimenez)</i>	258
<i>Tarta de galletas (Juani García Montes)</i>	260
<i>Tarta de la Viña (Verónica Bosch Pérez)</i>	261
<i>Tarta de las hermanas Tatin (Elena Eizaguirre Peña)</i>	262
<i>Tarta de Loly (Loly Rosa Jimenez)</i>	264
<i>Tarta de manzana (María Piedad Martín Hernández)</i>	266
<i>Tarta de manzana (Paqui Álvarez)</i>	267
<i>Tarta de queso (Ana Pérez López)</i>	269
<i>Tarta de tres chocolates (Antonia Santamaria Vilacides)</i>	270
<i>Tarta de turrón y chocolate blanco (Ana Pérez López)</i>	271
<i>Tarta helada de limón (Mari Carmen Morente Maldonado)</i>	272
<i>Tarta Rosa/Tarta Banoffee (Faustín Rico Pérez)</i>	273
<i>Tellinas en salsa (Gloria Guijarro Ruíz)</i>	44
<i>Tequeños venezolanos (Ana García Moreno)</i>	195
<i>Torrijas de choclo junto a Bonella (Luz América)</i>	196
<i>Torrijas (Fina Villasuso)</i>	230
<i>Torrijas (María Del Mar Rf)</i>	232
<i>Torta de aceite malagueña (Belén Blázquez)</i>	233
<i>Tortilla de aguacate (María Montero Cortes)</i>	67
<i>Tortilla de patata, huevos, chorizo y aguacate (Luz América)</i>	197
<i>Tortilla del Sacromonte (Alicia Rodríguez Baena)</i>	164
<i>Tostada con aceite y jamón (Norberto Ortega Centeno)</i>	19

<i>Trenza de manzana y nueces (Inmaculada López)</i>	274
<i>Trigo Almería (María Del Mar Aguilera)</i>	112
<i>Trucha con piñones (María Dolores Martínez Elvira)</i>	130
<i>Variante del ajoblanco (Carmela Pérez Núñez)</i>	22
<i>Verduras con pasta (Paqui Álvarez)</i>	80

BUENOS DÍAS A TODOS

Ayer fue un día muy grande. La verdad es que como casi todos últimamente. Se inscribió, en el registro correspondiente, la ASOCIACIÓN GRANADINA DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES. Ha sido otro parto de este confinamiento. Mientras escribo esto empiezo a pensar, solo en eso, que no puedo pensar más que en una cosa a la vez, en la cantidad de vidas paralelas que hay en la VIDA. Pero ese puede ser tema para otro día. Hoy nos toca hablar de la ASOCIACIÓN. Va a ser la mejor ASOCIACIÓN del mundo mundial, porque nace con ganas de hacer cosas en una situación difícil, y lo que nace de esta manera tiene el futuro asegurado.

Asociarse es algo magnífico. Pero hacerlo un puñado de personas a los que la vida ha "agraciado" con diferentes patologías autoinmunes para APOYARSE, es lo más maravilloso. Es un acto de generosidad. La idea que subyace es: "el poco tiempo que tengo y las pocas fuerzas que me restan las entrego para que a todos nos vaya mejor, a ellos y a mí".

Seguro que sí en aquella reunión que teníamos prevista en abril, en Granada, hubiéramos hecho un primer contacto para poner la ASOCIACIÓN en marcha, todavía estaríamos liados pendientes de mil cosas, y ahora, en un pis pas, ya están presentados los papeles y seguro que pronto estará legalizada y funcionando. Si es que el SARS-CoV-2 es "GÜENO" y nos ha apoyado en esta tarea. Claro, que no es de extrañar, porque también a él le gusta el asociacionismo. De hecho se mueve todo el día en pandilla buscando incautos a los que infectar (no le deis ocasión, por cierto).

Lo que hace falta es que, una vez legalizada se empiecen a hacer cosas, muchas cosas. Y sé que se harán porque el empuje de los que estáis constituyéndola es muy grande. Me siento muy orgulloso.

Por cierto, no sé si sabéis que YA QUEDA UN DÍA MENOS y que este sábado de fiestas va a ser maravilloso.

Doctor Norberto
Ortego Centeno



y sus 2.543 amigos