



NUESTRO
LIBRO DE
COCINA 3 B



BOMBONES DE FRAMBUESA:

Ingredientes: 400g chocolate negro,

250g de rulo de queso de salada,

100g azúcar glass, una tassa de

frambuesas, una cucharadita de
esencia de vainilla.

Preparación 1 Mezclar en un bol el

queso con el azúcar y la vaini-

lla y reservar en la nevera. 2

Partir el chocolate en trozos

y derretirlo al baño maría.

Echar en una caja generosa de cho-

colate en moldes de silicona y

congelan durante una hora.

3. Una vez transcurrido el tiempo

de congelación, añaden un poco

de la mezcla de queso y una

frambuesa en cada molde y rellen

nan con más chocolate hasta el

borde. Antes de consumir des-

moldear con mucha cuidado

los bombones y echar un poco

de azúcar glas para decorar.

Una

Al Bóndigas

Ingredientes:

- Carne picada 750g

- Huevos 2

- perejil un poco

- 4 dientes de ajo

- Cebolla

- Harina

- Pan rallado

- Hojas de laurel

- Sal

- Patatas

1. En un bol se pone la carne.

En un plato se baten los huevos.

2. En un mortero se echa el perejil y los ajos los macho-
camos con la sal.

3. Se junta lo del mortero y
los dos huevos que hemos ba-
tido.

4. Seguidamente se mezcla
con la carne con un tenedor
y se junta todo. En un plato
ponemos pan sazonado, con
las manos se cogen porciones
es de carne las hacemos
unas bolitas y la rebozamos

En una sartén, ponemos el
aceite los echamos a la
sartén a freír y después
los echamos en una cazuela
la. En una sartén con aceite
echamos la cebolla en
trozos con la harina y los
hojas se echa agua en la
cazuela el rehogado de la
sartén se echa a la cazuela
y se pone a cocer

Sergio

ESPAQUETIS A LA BOLONESA

Ingredientes:

Espaguetis,

cebolla,

ajo,

carne picada,

tomate triturado,

sal,

orégano y

pimienta negra molida.

1. En una cazuela ponemos

abundante agua con un poco de

sal. Cuando rompa a hervir

metemos los espaguetis enteros,
removiendo para que no se peguen.

Cuando estén cocidos se escurren
y los reservamos.

2. En una sartén sofreímos el ajo
y la cebolla bien picados.

A continuación introducimos la
carne picada y removemos a menudo.

Después de 5 minutos echamos el
tomate triturado, añadimos sal, orégano

y pimienta recién molida dejamos

cocer durante 5 minutos a fuego

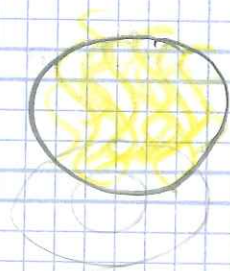
suave. Pasado este tiempo introducimos

los espaguetis junto con el tomate.

Removemos para integrarlo bien y

dejamos cocer durante 2 minutos.

Y ya están los espaguetis.



Gabriela.

GALLETAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes:

230 g Harina

90 g MANTEQUILLA

Un huevo

90 g Azúcar

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en un bol. La mantequilla tiene que estar a temperatura ambiente.

Una vez mezclado todo

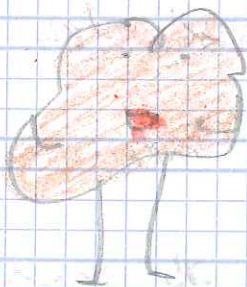
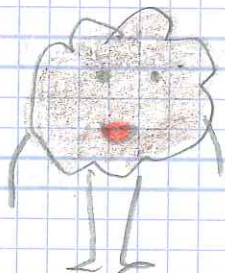
se deja la masa en la nevera 20 minutos.

Se saca la masa y se estira sobre papel del horno y con un molde,

que puede ser un vaso

dado la vuelta, se van haciendo las galletas.

Cuando se ha gastado toda la masa, se mete al horno 15 minutos a 180 grados.



Sovca

ENSALADILLA RUSA

Ingredientes:

Patatas 2

Zanahorias 3

Atún 2

Guisantes 2

Huevos 2

Pulitos de cangrejo 3

Preparación: Primero echamos

las patatas, las zanahorias,

los huevos en una cacerola

con agua haciendo con el

te dejamos hervir unos 20

minutos, hasta que lo
pinchemos con un tenedor
y esté blanchito.

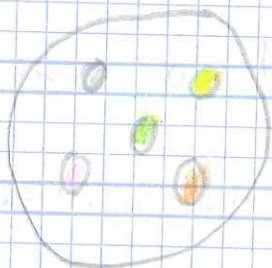
Parado ese tiempo lo
sacamos y lo dejamos
enfriar.

A continuación, pelamos
todo y lo cortamos en
trocitos.

Luego lo echamos en un
plato grande y añadimos
el atún, los guisantes y
los palitos de camarón.

lo cantamos en treses.

¡¡ YA LO TENEMOS !!



Samuel

Cocido madrileño

ingredientes:

300 grs. de garb. de garbanzos

1 tazón de desayuno, 1 kg. de repollo

6 patatas medianas, 1/2 kg. de

morcillo 2 huevos y de cañón

150 grs. de tocino reteado $1/4$
de pechuga de gallina, 1 chorizo
1 hueso de codillo o punta de
jamón serrano 1 marzilla de
oroz 1 puñalado de fideos finos

Preparación: se dejan los carbaneros
en remojo la noche anterior con
dos cucharadas de sal. En una olla
se pone agua fría abundantemente
con la carne, los huesos de carne
el cocido y el tocino. Se pone a
calentar y cuando empieza a

herveir se añaden los garbanos

escorridos. Se baja el fuego y

se deja cocer lentamente. Una

hora después se añaden los garbanos

escorridos. Se baja el fuego

y se deja cocer lentamente

una hora después añade la

gallina y el chorizo. 1/2 hora

antes de finalizar la cocción

(unas tres horas medias) se

añade las patas peladas y enteras

El repollo se cuece aparte. Se
rehoga en el momento de
servirlo en un poco del aceite
en el que se habrán dorado 2
dientes dientes de ajo. La
morcilla servir bien la cocida
(sola en un caso pequeño)
o bien fruta en rodajas. Terminado
de cocer se separan el caldo en
una cacerola para la sopa.
Los fideos se dejan hervir

en este caldo durante 15 min

Se sirve en una sopera en una

fuentes se pone la carne picada

en trozos, el chocizo, la morcilla

la gallina y el tocino. En otra

fuentes irán los garbanzos,

la verdura y las papatas.

Se baten los huesos, se les

añaden ajo picado perejil

muy picado, unos trozos de

tocino, la picado. La del
mitad

chocizo, un poco de carne
todo muy picado. Se agregan
la miga de pan remojado, en
leche y escurrida. Se amasa
todo y se hacen unas croquetas
grandes, que se frien en
aceite bien caliente. Se ~~hechan~~
al cocido cuando las
patatas estén al medio cocer.
Se sirven cortado en rodajas
y en la fuente de la
carne, Cristina

Biscochos de Yogur

Ingredientes:

1. Yogur natural a de limón.

3 Huevos.

225 gramos Harina.

240 gramo de azúcar.

1 vaso de tamaño normal de
aceite.

1 sobre de levadura.

Mantquilla para untar el
molde.

Preparación: Precalentar el horno

180°. En un bol grande añadirse

los 240 gramos de azúcar y los 3
huesos, batámoslos energícamente
con un batidor de varillas.

Se añade el aceite y el yogur y
sigue batiendo, se añade la levadura
y 225 gramos de harina tamizada.

Untar el molde con mantequilla.

Verte la masa en el molde y

hornéala a 180° durante 30 minutos.

haz la prueba del palillo, si

pinchas y sale seca ya está lista.

Eric.

Tortitas americanas

ingredientes:

2 huevos

4 cucharas grandes de harina

medio vaso de leche

1 cucharita sopera de Azúcar 1 Pizca

de levadura una pizca de sal

1 cucharadita de mantquilla o aceite

de oliva

Preparación:

1. Bate muy bien el huevo

2. Añade todos los ingredientes en el bol

3. y seguir batiendo sin parar la masa

4. se hace esperar

ponemos el lech con papel film y
meteme 5 o 10 minutos en el
congelador.

Preparamos la sartén el plato y
pasamos la masa ponemos un poco
de mantecilla en la sartén, ponemos
una cuajarada de masa en
la sartén y espolvoreamos la masa
hasta el tamaño que nos queramos

los tortitas.

Le damos la vuelta a la tortita us
dora por el otro lado y... Al plato.

Hacemos esto cada vez hasta que nos

quedamos sin masa En • Alisson



Biscocho



pass 1: hacemos 4 huevos



1 vaso de leche



1 vaso de aceite y Azúcar



1 levadura Mezclamos todo



y 1 vaso de harina y salamos



a Mezclarlo y lo ponemos



en un envase y lo ponemos



al horno 200°C a 40 minutos



Pass 2: y se decora



Romulisa

Rosquillos fritos

Ingredientes:

6 huevos

1 Kg de harina

1/2 cucharadas de aceite

1/2 cucharadas de azúcar

1 sobre de levadura

1 chorrito de anís

1 chorro de zumo de naranja

1 cucharada de limón.

Preparación:

En un bol ponemos los huevos, el azúcar, el zumo, el anís, el aceite

la ralladura de limón. lo mezclamos

bien y luego echamos poco a poco

la harina. Mezclamos bien y lo

dejamos reposar, Después pasamos

en una sartén aceite.

Damos forma a las rosquillas

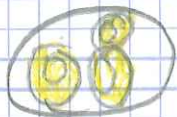
y los freímos. Cuando estén dorados

los sacamos.

Para decorarlos, los rebaramos en

azúcar.

Fernando



PANQUEQUES (TORTITAS)

Ingredientes:

5 tazas de leche (taza pequeña)

3 tazas de harina

3 huevos

4 cucharadas de azúcar

Una cucharadita y media de sal

3 cucharaditas de soda

Margarina derretida

Una cucharadita de vainilla

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes

en un bol grande con

una batidora o a mano.

Verter la mezcla en una

sartén o waffleira.

Por último, se deja cocinar

por ambos lados y ¡A disfrutar!

Diana



Helado de frutas del león

Ingredientes:

- 450 gr de queso

- 225 gr de framboesas

- 225 gr de moras

- 150 gr de azúcar extrafino

- 150 ml de nata para montar

- Dele 3 cucharadas de azúcar glas

Preparación:

Primero lava la fruta y quitale las tallos.

Luego pon la fruta y el azúcar, cubrela

déjala cocer a fuego baja 5 a 10 minutos.

Después cuando la fruta suelte sus jugos

1) Salbe el queso y déjala hervir 5 minutos.

2) A continuación deja que se enfríe y lávala

hasta que quede uniforme.

3) Seguidamente cuele la fruta liviana por un

colador de las bayonetas.

4) Luego mézclala en cubiletes y mézclala en el congelador hasta que se congele del todo.

5) Después pon la masa en un cuenco y lávala hasta que queden pocas burbujas al levantar el bol.

6) A continuación deja que la fruta se descongele 5 min.

7) y tritúrala un poco en un batidora de mano. Agrega la ma

8) Por último acaba de batir y añade el azúcar a tu g

9) y congela 1h antes de servir.



Y Jaime

ARROZ A LA CUBANA (4 personas)

Ingredientes

- 4 puñados de arroz.
- Una cebolla.
- Tomate frito.
- Huevo.
- 2 filetes de lomo de cerdo.

Preparación

Primero, hervir el arroz.

Después, en una sartén, freír la cebolla a fuego lento.

Después, freír el tomate.

A continuación, en otra sartén, freír

mos el huevo.

Por último, en otra sartén, los f
letes. ¹⁰ / Buen provecho / Lucía



