

The background of the entire image is a soft-focus photograph of pink cosmos flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The stems are thin and dark. The overall color palette is warm, with pinks, purples, and soft whites.

radio



Cocina Natural

tu cocina ideal

Este Recetario, es un simple recopilatorio, de las recetas, de los Programas de **Cocina Natural y las Recetas de Loli** ofrecidas a lo largo de los más de **25** años de existencia de nuestra emisora **Radio 7 en Alcoy**.

Esperamos que te sean de utilidad en tu día a día, en tu batallar en la cocina de tu casa.

Agradecemos a todas y todos los que han hecho posible este espacio.

***Radio 7 Alcoy, desde 1989 contigo.***



# Índice:

Arroz al Horno	1	Croquetas de Zanahorias	37
Sobrasada especial	2	Pan de Pasas	38
Olleta Vegetariana	3	Arroz tres Delicias	39
Pelotas de maíz	4	Tarta de Limón	40
Tarta de Manzana	5	Nueces Rellenas	41
Crema de Champiñones	6	Turrón de Girlache	42
Coca de Anís	7	Huevos Frios Niza	43
Timbal Italiano	8	Flan de Almendras	44
Tarta Linz	9	Crema de Oro	45
Rosquillas de Sesamo	10	Plum Cake	46
Panecillos al Horno	11	Patatas a lo Pobre	47
Berenjenas rellenas	12	Croquetas de Espinacas	48
Strudel de Queso	13	Potaje de Judías con Maíz	49
Tarta de Santiago	14	Manzanas Asadas	50
Crema de apio	15	Ensalada Mexicana	51
Bizcocho Barato	16	Pastel de Avellanas y Nueces	52
Pastel de Espinacas	17	Patatas con alcachofas	53
Bizcocho de Manzana	18	Tarta de Queso	54
Nidos de Patatas	19	Empanada de Verduras	55
Tarta de Piña	20	Dulce frío de Piña	56
Judías con espinacas	21		
Tarta de Mango y Yogur	22		
Tarta de Calabaza	23		
Tarta Selva Negra	24		
Bistec a la Campesina	25		
Arroz con Leche	26		
Mahonesa sin Huevo	27		
Tortas de Patata	28		
Bizcocho de maíz	29		
Pastel de Acelgas	30		
Tarta de Limón y Nata	31		
Arroz a la Milanese	32		
Torta de Yogur	33		
Patatas Empanadas	34		
Bocaditos de Frutos Secos	35		
Lasaña de Espinacas y Champiñones	36		



## Ingredientes:

150 grs. de garbanzos  
450 grs. de arroz  
3 tomates pequeños maduros  
1 patata mediana  
1 cabeza de ajos  
1/2 pimiento rojo  
6 cucharadas soperas de aceite  
1 cucharadita de pimentón  
un poquito de azafrán  
sal marina a gusto

## Preparación:

*Poner los garbanzos a remojo en agua salada la noche anterior, cocerlos al día siguiente con abundante agua con sal, hasta que estén tiernos, escurrirlos y reservar el caldo. Lavar bien las hortalizas y pelar bien la patata.*

*Cortar el pimiento en tiras, y los tomates y la patata a rodajas finas. Hacer un corte lateral a la cabeza de ajos para que no revienten. Poner el aceite a calentar en una sartén grande, freír las rodajas de patatas con un poco de sal y reservar, en el mismo aceite freír un poco los tomates y reservar.*

*Sofreír las tiras de pimiento y la cabeza de ajos, reservar y sofreír el arroz, añadir la cucharadita de pimentón y unas abras de azafrán, y cuando este todo esto verter en una cazuela de barro, o en una fuente para horno.*

*Añadir los garbanzos escurridos y cuatro tazas del caldo que hemos reservado que este caliente.*

*Remover para que quede todo bien distribuido, colocar por encima las patatas, tomates y pimientos, y en el centro la cabeza de ajos, introducir al horno y dejar cocer aproximadamente media hora, hasta que esté en su punto, que debe ser seco y suelto.*





### Ingredientes:

*Un bote de carne vegetal*

*200 grs de margarina*

*1 cucharada de pimentón dulce*

*1 cucharada de pimentón ahumado*

*1 cucharada de orégano*

### Preparación:

*Cortar en trozos pequeños la carne vegetal, ponerla en el vaso de la batidora y triturar. Cuando esté triturada añadir la margarina, el pimentón y el orégano hasta que esté todo bien mezclado.*

*Colocarlo en un recipiente con tapa y guardar en el frigorífico.*





## Olleta vegetariana 3 con Carmen Martínez

### Ingredientes:

250 grs. de habichuelas  
250 grs. de pencas  
125 grs. de calabaza roja  
1/2 cebolla  
1 cucharadita de pimentón  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de aceite  
1/2 tacita de arroz  
Un poquito de azafrán  
Sal marina a gusto

### Preparación:

Poner a remojo las habichuelas la noche anterior. Ponerlas a hervir al día siguiente con abundante agua. Limpiar bien las pencas y trocearlas. Añadir las a las habichuelas. Limpiar y cortar en trozos pequeños la cebolla y el ajo. En una sartén poner a calentar el aceite, rehogar la cebolla y el ajo, cuando estén rehogados añadir el pimentón, dar unas vueltas e incorporar a las habichuelas, pencas y calabaza. Añadir el arroz, el azafrán y la sal. Añadir las pelotas de maíz\*, hervir durante 15 minutos y apagar el fuego.



\*La receta de las pelotas de maíz se encuentra mas adelante



**Ingredientes:**

*150 grs. de harina de maíz*

*12 cucharadas de aceite de oliva*

*1/2 cucharada de pimentón dulce*

*50 grs. de piñones*

*1/2 cucharadita de sal*

*Perejil*

*1 panecillo a remojo*

*4 hojas de col*

**Preparación:**

*Ponemos la harina en un bol y calentamos el aceite bien caliente. Cuando lo tengamos caliente, lo vamos vertiendo sobre la harina poco a poco y lo mezclamos bien. A continuación, añadir el pimentón, la sal los piñones, el perejil y el pan remojado bien escurrido. Mezclamos bien, si queda un poco duro añadir caldo del guiso de la olla. Formar las pelotas y liarlas bien en las hojas de col. Incorporarlas al guiso de las habichuelas y hervir hasta que estén tiernas (aproximadamente 15 minutos).*



### Ingredientes:

200 grs. de harina  
100 grs. de margrina  
50 grs. de azúcar  
1 huevo  
3 manzanas  
3 cucharadas de miel

### Preparación:

Ponemos la harina en un bol, añadimos el azúcar, un pellizquito de sal y mezclamos bien. Añadimos el huevo, y por último la margarina, mezclamos bien hasta formar una bola, añadimos el agua y volvemos a amasar. Estiramos la masa, la colocamos en un molde para horno y la guardamos en el frigorífico. Pelamos las manzanas, le quitamos el centro y cortamos los gajos finos.

Sacamos el molde del frigorífico y colocamos encima de la masa la manzana, distribuyéndola bien. Vertemos por encima la miel, e introducimos la bandeja en el horno, que previamente hemos precalentado a 180º, durante 20 minutos.

Cuando esté cocida y doratida apagamos el horno y sacamos la tarta.



## Crema de champiñones 6

### **Ingredientes:**

*1/2 kg de champiñones*

*4 cucharadas de harina*

*1 pastilla de caldo vegetal*

*1 cucharadita de ajo en polvo*

*1/2 pimiento rojo*

*1,5 litros de agua*



### **Preparación:**

Lavar bien los champiñones y trocearlos. Poner una olla al fuego con el aceite, añadir los champiñones y sofreír. Añadir la harina, el ajo en polvo y la pastilla de caldo vegetal desmenuzada. Darle unas vueltas y añadir poco a poco el agua hasta que se quede una crema que no sea muy espesa. Seguidamente se tritura para que la crema sea fina y sin grumos.





## Ingredientes:

*2 huevos*  
*2 limonadas de papelillos*  
*1 vaso de aceite de oliva*  
*1 vaso de leche*  
*50 grs. de pasas sin hueso*  
*3 cucharadas de anís en grano*  
*1/2 kg de harina*  
*1/2 vaso de azucar moreno*

## Preparación:

Batimos los huevos, añadimos el azúcar, mezclamos bien. Añadimos el aceite y batimos bien. Agregamos la leche y lo mezclamos. Incorporamos el anís en grano y los dos sobres de limonada, lo mezclamos bien y añadimos la harina tamizada.

Una vez mezclada todo reservamos 15 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos los dos papelillos de bicarbonato de las limonadas, lo mezclamos bien y lo dejamos reposar otros 15 minutos. Cuando hayan pasado estos 15 minutos volvemos a mezclar bien y precalentamos el horno a 180°. Seguidamente untamos con aceite una bandeja para horno, colocamos la masa y le dejamos caer por encima las pasas distribuyendolas bien. Cocemos en el horno durante 30 minutos y la retiramos cuando haya pasado este tiempo.



### Ingredientes:

1/2 kg de macarrones de colores

1/2 kg de espinacas

250 grs. de requesón

250 grs. de tomate triturado

100 ml de nata

100 grs. de margarina

50 grs. de queso rallado

### Preparación:

Lavar y hervir las espinacas, escurrir bien y triturar. En un cazo ponemos la mitad de la nata y la mitad de la margarina, se le pueden añadir dos cucharaditas de queso rallado, mezclamos bien y apartamos del fuego.

Ahora pasamos a hacer la crema de requesón, nata y margarina. Encendemos el fuego, colocamos los ingredientes en un cazo y mezclamos bien hasta que el requesón se quede sin grumos. Apartamos el cazo del fuego.

Para la crema de tomate, ponemos en una sartén una cucharada de aceite y sofreímos hasta que quede hecha la crema. Hervimos los macarrones y escurrimos bien. En una fuente para horno, cubrimos el fondo con la crema de espinacas, distribuimos los macarrones, añadimos la salsa de requesón y por último la crema de tomate. Espolvoreamos queso rallado y lo introducimos al horno durante 10 minutos. Retiramos del horno y ya está listo para comer.





## Ingredientes:

200 grs. de harina

50 grs. de harina

75 grs. de azúcar moreno

12 grs. de pan rallado

3 grs. de cacao en polvo

1 huevo

1 cucharadita de levadura química

175 grs. de mermelada de frambuesa

1 huevo batido para pintar

## Preparación:

Mezclar bien la harina con la levadura, la almendra molida, el cacao y el pan rallado. Hacer un montón y hacer un hueco en el centro de la harina. En el hueco ponemos el huevo, el azúcar, el agua y la margarina. Mezclamos con los dedos poco a poco hasta conseguir una masa sin grumos. Espolvorear con harina un papel film, colocar la masa, envolver y dejar reposar 15 minutos en el frigorífico.

Espolvorear el banco de trabajo con harina. Sacamos la masa y reservamos un poco. Extendemos el resto con el rodillo y forramos con ella un molde desmontable. Dejamos reposar de nuevo la masa en el frigorífico durante 10 minutos para que se endurezca. Sacamos la masa del frigorífico y la rellenamos con la mermelada de frambuesa y la mitad de las frambuesas naturales. Con la masa reservada hacemos tiras, y las colocamos encima de la tarta formando rombos. En medio de los rombos colocamos el resto de las frambuesas. Hornear a 180º hasta que esté cocida y dorada. La sacamos y dejamos enfriar.





## Ingredientes:

2 tazas de leche  
1/2 taza de aceite de oliva  
1 cucharada de margarina  
1/2 kg de harina  
1/2 de harina integral  
1 huevo  
1 barra de levadura  
sésamo  
sal

## Preparación:

Disolver la levadura en la leche tibia, a continuación, añadir el aceite y tres cucharadas de harina, añadir la sal y dejar leudar diez minutos. Después de los diez minutos añadir la harina y amasar hasta que la pasta no se nos pegue en las manos. Formamos las rosquillas y las pasamos por el huevo batido y el sésamo. Las colocamos en la bandeja del horno, dejando que leuden hasta que doblen su tamaño. Las metemos en el horno hasta que estén doraditas. (unos 20 minutos)





# Difruta con nuestras recetas





**Ingredientes:**

4 panecillas

4 huevos

1 manojo de espárragos

1 cucharada de aceite de oliva

**Preparación:**

*Cortamos la tapa del pan sin que se rompa, vaciamos la miga del pan, cascamos el huevo y lo introducimos dentro del pan. Quitamos la parte dura a los espárragos y limpiarlos bien, los cuarteamos y los colocamos alrededor del huevo. Ponemos encima un chorrito de aceite y lo colocamos la tapadera del pan. Introducimos en el horno a 180º entre 10 y 15 minutos, hasta que el huevo esté cuajado sin endurecerse. ¡Sacamos del horno, y... buen provecho!*





## Berenjenas rellena 12 con Carmen Martínez

### Ingredientes:

3 berenjenas medianas  
1 bote de carne vegetal  
1 cebolla medianita  
3 dientes de ajo  
2 cucharadas de piñones  
3 tomates maduros  
1 cucharadita de orégano

### Preparación:

Partimos las berenjenas por la mitad y las vaciamos. Las colocamos en la bandeja de horno donde vamos a cocinarlas. Ponemos una sartén al fuego con tres cucharadas de aceite de oliva, pelamos la cebolla y la partimos a trozos pequeños. Partimos la pulpa de las berenjenas en trozos pequeños e incorporamos todos los ingredientes en la sartén para realojar a fuego medio. Partimos a trozos pequeños la carne vegetal y la incorporamos a la sartén. Pelamos y rallamos los tomates y los agregamos junto a la cucharadita de orégano. Vamos removiendo hasta que este cocinado. Introducimos la bandeja con las berenjenas hasta que se ablanden, las sacamos del horno y las rellenas, le ponemos por encima los piñones y un poco de queso rallado (o pan rallado), y volver a introducir al horno hasta que estén doradas (unos 10 minutos).





## Ingredientes:

250 grs. de queso de untar

300 grs. de harina

100 grs. de margarina

7 huevos

1 cucharadita de sal

## Preparación:

*Ponemos la harina tamizada en el bol, añadir la mitad de la margarina fundida, los huevos batidos, reservando un poco para el relleno, añadir seis cucharados de agua y la sal. Lo amasamos con las manos de diez a quince minutos, hasta que la masa no se nos pegue en las manos. La cubrimos con un paño y la dejamos reposar durante media hora. La extendemos con el rodillo sobre un film espolvoreado de harina hasta que la masa quede muy fina. Ponemos encima el queso mezclado con el huevo reservado, con la ayuda del film procedemos a enrollarla, la untamos con la margarina y la introducimos al horno a 180º durante 50 minutos, untándola a menudo con la margarina restante. Cuando esté dorada la retiramos del horno.*





## Ingredientes:

250 grs. de almendra molida  
100 grs. de margarina  
100 grs. de azúcar moreno  
6 huevos  
1 cucharadita de canela  
Ralladura de 1/2 limón

## Preparación:

Mezclamos la margarina con la canela y el azúcar, reservando un poco de azúcar y almendra para la decoración. En otro bol, batimos bien los huevos, le añadimos la ralladura de limón y la almendra removiendo bien hasta que quede una mezcla homogénea. Engrasamos un molde redondo con un poco de margarina y lo espolvoreamos con harina. Vertemos la mezcla anterior y la horneamos a 180º durante 30 minutos. Cuando haya pasado este tiempo la sacamos, desmoldamos sobre una rejilla y lo dejamos enfriar. Cuando este frío le espolvoreamos por encima el azúcar y la almendra reservada. Lo volvemos a introducir al horno durante unos minutos para dorar el azúcar y la almendra.



## Ingredientes:

1 kg de apio de hojas verdes  
1 patata grande  
1 zanahoria  
1 puerro pequeño  
1 diente de ajo  
1/4 de litro de nata líquida  
1 pastilla de caldo vegetal

## Preparación:

*Limpiar y pelar bien las hortalizas, se parten en trozos y se cuecen con agua a fuego medio, durante media hora. Poco antes de retirar del fuego se le añade la pastilla de caldo vegetal. Se retira del fuego y se tritura. Luego pasamos por el colador para que quede una crema fina y suave. Si queda muy clara se le puede espesar con un poco de harina disuelta en agua. Después añadimos la nata líquida y mezclamos bien. Al servir se le puede añadir por encima un poco de queso rallado, o unas tostaditas de pan.*





## Ingredientes:

2 manzanas grandes

2 vasitos de aceite de oliva

2 vasitos de zumo de manzana

2 cucharadas de pasas de corinto

3 cucharadas de miel

Ralladura de 1/2 limón

6 vasitos de harina integral

2 cucharadas de levadura en polvo

Semillas de sésamo

## Preparación:

*Pelamos y troceamos las manzanas, las colocamos en un bol, le añadimos el aceite, el zumo de manzana, las pasas de corinto y la ralladura de limón. Cuando este todo bien mezclado, le añadimos la harina con la levadura tamizada, y volvemos a mezclar todo bien.*

*Untamos un molde para el horno con aceite, y lo espolvoreamos con el sésamo o los frutos secos que hayamos escogido, vertemos la mezcla y lo introducimos al horno a 175º, 40 minutos aproximadamente, hasta que esté cocido y dorado.*



## Ingredientes:

1 kg de espinacas  
1 kg de patatas  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
2 huevos  
2 cucharadas de piñones  
5 cucharadas de aceite  
Queso rallado  
Sal marina

## Preparación:

*Hervimos las patatas con piel durante 30 minutos, cuando estén cocidas las pelamos y pasamos por el pasapuré y lo reservamos. Limpiamos bien las espinacas y las lavamos bien, las ponemos a hervir durante diez minutos. Después la escurrimos bien, la limpiamos y la partimos menudita. Ponemos aceite en la sartén y ponemos a sofreír la cebolla, añadimos los piñones y las espinacas. Cuando estén cocinadas retiramos del fuego. Untamos con aceite una bandeja de horno y ponemos la mitad del puré de patatas. Lo extendemos bien y lo cubrimos con las espinacas. Cuando estén bien esparcidas añadimos el resto del puré de patatas. Para finalizar batimos los huevos, ponemos la mitad del queso rallado, cubrimos el pastel y espolvoreamos el resto del queso rallado. Solo faltaría meterlo en el horno a 180º durante 15 minutos, y estaría listo para comer.*





**Ingredientes:**

2 manzanas partidas a gajos  
150 grs. de harina  
150 grs. de azúcar moreno  
3 huevos

**Preparación:**

*Separamos las claras de las yemas y las batimos hasta que estén bien consistentes (a punto de nieve). Mezclamos las yemas con el azúcar, y lo añadimos poco a poco a las claras. Cuando esté todo bien incorporado, añadimos poco a poco la harina. Cuando lo tengamos bien mezclado, untamos una bandeja de horno con aceite y espolvoreamos un poco de harina. Seguidamente ponemos la mitad de la masa, cubrimos con la mitad de las manzanas, y repetimos este mismo proceso con la masa y las manzanas restantes. Lo introducimos en el horno precalentado a 180º durante 25-30 minutos, hasta que esté cocida.*



### Ingredientes:

4 patatas

4 huevos

25 grs. de queso manchego rallado

30 grs. de margarina

1/2 cucharadita de hierbas aromáticas

### Preparación:

Lavamos bien las patatas y las asamos al horno con piel durante 40 minutos, o hasta que estén tiernas. Las sacamos del horno y las dejamos enfriar un poco, les cortamos las tapas de arriba y vaciamos las patatas dejando 1 centímetro alrededor. Rellenamos las patatas con los huevos. Machacamos la patata que hemos extraído y la mezclamos con el queso rallado y la margarina. Con esto rellenamos las patatas y las introducimos al horno caliente durante 5 minutos, lo suficiente para que se cuaje el huevo y se cocine el queso y la margarina.







**Comer  
bien  
es  
un  
placer**



## Ingredientes:

140 grs. de harina

80 grs. de margarina

80 grs. de azúcar moreno

2 huevos

4 rodajas de piña en almíbar

1/2 taza del almíbar de la piña

2 cucharaditas de levadura en polvo

4 cucharadas de azúcar blanco

## Preparación:

Batimos las claras al punto de nieve, añadimos las yemas y seguimos batiendo. Mezclamos bien la margarina y el azúcar moreno, lo agregamos a los huevos. Mezclar la harina con la levadura y añadir poco a poco a la mezcla anterior sin dejar de remover hasta que este bien meclado. En un cazo pequeño doramos las 4 cucharadas de azúcar, hasta obtener un caramelo líquido que verteremos sobre el molde que vamos a utilizar. Colocamos encima las rodajas de piña, y sobre estas la masa que hemos preparado. Lo introducimos en el horno caliente a 180º durante 25 minutos. Lo sacamos del horno y rociamos con el almíbar que hemos reservado de la piña. Lo volvemos a introducir unos 10 minutos más. Transcurrido este tiempo, sacamos del horno y desmoldar antes de que esté frío.





**Ingredientes:**

300 grs. de habichuelas

400 gramos de espinacas

4 dientes de ajo

3 huevos

5 cucharadas de aceite de oliva

Sal marina

**Preparación:**

*Poner las judías a remojo la noche anterior. A la mañana siguiente las ponemos a cocer con abundante agua y sal. Cuando estén cocidas las retiramos del fuego y las escurrimos bien. Limpiamos y lavamos las espinacas y cocemos los huevos. En una sartén grande, ponemos el aceite y rehogamos los ajos cortados en trozos no muy pequeños. Antes de que doren demasiado añadimos las espinacas y las rehogamos durante unos minutos. Se añaden la judías y se les da unas vueltas para que quede todo bien mezclado. El plato se sirve adornándolo con el huevo duro cortado en gajos o en rodajas.*



### Ingredientes:

150 grs. de mango

1 yogur natural

200 grs. de harina integral

100 grs. de azúcar moreno

100 ml de aceite de oliva

3 huevos

1 cucharada de levadura en polvo

1 pellizquito de sal

### Preparación:

*En el vaso grande de la batidora trituramos la pupa del mango. A continuación, incorporamos el resto de los ingredientes y batimos durante unos 5 minutos hasta que quede una crema homogénea. Untamos con aceite un molde para tarta, y ponemos la crema que hemos preparado. Lo metemos en el horno a 200°. Cuando suba la masa, bajamos el horno a 180° y lo dejamos 30 minutos. Después de esto pinchamos con una varilla para comprobar que esté bien cocida.*





## Tarta de calabaza 23 con Georgina Alonso

### Ingredientes:

1 calabaza de 2kg  
250 grs. de fructosa  
250 grs. de almendra molida  
1 cucharada de canela  
Ralladura de 1 limón  
1 puñadito de piñones

### Preparación:

Hervimos la calabaza y la escurrimos bien. La colocamos en un bol junto con el resto de ingredientes y trituramos bien hasta obtener una masa homogénea. Untamos con margarina el molde del horno y espolvoreamos pan rallado para que sea más fácil desmoldar. Colocamos la masa en el molde y horneamos a 180º durante 45 minutos aproximadamente. Pinchamos para comprobar que esté cocida y la sacamos del horno.



## Ingredientes:

4 huevos

100 grs. de fructosa

150 grs. de chocolate

2 manzanas

100 grs. de margarina

100 grs. de galletas integrales o bizcocho

1/2 vaso de leche

1 sobre de levadura en polvo

## Preparación:

En un olla ponemos al fuego la leche con el chocolate partido en trozos para que se disuelva bien, cascamos los huevos y separamos las claras de las yemas y las reservamos. Pelamos y troceamos las manzanas. Añadimos todos los ingredientes, menos las claras y la levadura, al chocolate y la leche, sin retirar la olla del fuego. Lo integramos todo bien, retiramos la olla del fuego y lo trituramos. Montamos las claras a punto de nieve y las incorporamos a la mezcla anterior poco a poco para evitar que se bajen. Por último añadimos la levadura mezclandola suavemente para evitar que se baje el bizcocho. Untamos con aceite un molde para horno, depositamos la masa obtenida, y la introducimos al horno a 180º durante 30 minutos, o hasta que este cocida.





## Ingredientes:

1 bote de carne vegetal  
400 grs. de champiñones  
500 grs. de pimientos verdes finos  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 cucharadita de pimentón  
Orégano a gusto  
2 cucharadas de harina  
100 ml de aceite de oliva  
Sal

## Preparación:

Cortamos la carne vegetal a rodajas, la adobamos con la sal, el pimentón y el orégano. La dejamos en maceración durante 1 hora. Lavamos bien las hortalizas, cortamos los champiñones en trozos un poco gruesos, la cebolla la cortamos menudita, los pimientos en trozos alargados y los ajos muy picaditos. Calentamos las tres cucharaditas de aceite en una sartén y freímos los champiñones junto a la cebolla. Cuando empiecen a dorar lo apartamos en un plato. En la misma sartén se fríen los pimientos con los ajos. Cuando estén fritos se apartan con los champiñones. En el aceite que nos queda freímos las lonchas de carne vegetal rebozadas previamente con harina. En una fuente para servir ponemos parte de los vegetales fritos, colocamos encima la mitad de las rodajas de carne vegetal, las cubrimos con el resto de vegetales, y colocamos el resto de las rodajas encima. Este plato se puede comer tanto en frío como en caliente.



**Ingredientes:**

300 grs. de arroz  
3 vasos de leche de soja  
2 vasos de agua  
100 grs. de azúcar  
Cáscara de limón  
Canela  
Sal marina

**Preparación:**

Calentamos la leche con unos trocitos de cáscara de limón y unos trocitos de canela. Cuando la leche comience a hervir le incorporamos el arroz y el agua, y los cocemos a fuego lento hasta que el arroz este hecho. Apagamos el fuego y apartamos la piel del limón y la canela, le añadimos azúcar y los removemos bien. Lo repartimos en 4 tazones y añadimos un poquito de canela.





**Ingredientes:**

*1 vaso de aceite*

*1 vaso de leche de soja*

*Zumo de 1/2 limón*

*1 diente de ajo*

*1 cucharadita de pimentón*

*Un poquito de perejil (opcional)*

**Preparación:**

*Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batimos como para hacer una mahonesa normal. Si la queremos más espesa le añadimos un poco más de aceite.*



**Ingredientes:**

1 patata mediana  
1 cebolla mediana  
2 cucharadas de harina  
1 huevo  
125 grs. de queso  
Sal

**Preparación:**

*Pelamos y rallamos la patata, la cebolla y el queso. Batimos el huevo y mezclamos todos los ingredientes. Le añadimos la harina. Si queda clara añadimos un poco más. Ponemos una sartén al fuego con aceite. Cuando esté caliente, ayudándonos de una cuchara, vamos depositando la mezcla y la vamos aplanando dándole la forma de una tortita. A medida que las vamos sacando las ponemos en papel absorbente, y listas para servir.*





## Preparación:

*Ponemos en un recipiente la nata, los huevos y el azúcar. Lo batimos bien en la batidora hasta que blanquee, le añadimos la harina tamizada y lo mezclamos bien. Untamos de aceite un molde para el horno, ponemos la mezcla y lo introducimos en el horno, ponemos la mezcla y lo introducimos en el horno ya caliente a 180º durante 25 o 30 minutos aproximadamente.*

## Ingredientes:

*150 grs. de harina integral de maíz*

*150 grs. de azúcar moreno*

*1 taza de nata*

*4 huevos*

*Ralladura de 1 limón*

*Un poquito de sal*



## Ingredientes:

1 kg de acelgas

2 patatas grandes

1 tazón de bechamel

3 huevos

3 cucharadas de queso rallado

Sal

## Preparación:

Limpiamos las acelgas, las lavamos y las partimos a trozos, pelamos y partimos las patatas. Lo ponemos todo a hervir con tres vasos de agua en la olla a presión durante 15 minutos. Apagamos el fuego y escurrimos bien.

Mientras se escurre hacemos la bechamel para lo que utilizaremos 1/2 litro de leche, 2 cucharadas de harina, 50 grs. de margarina o aceite de oliva, nuez moscada y una cucharadita de sal. Ponemos la margarina a fuego suave. Cuando se funda añadimos la harina, y la removemos hasta que se haya integrado a la margarina. Añadimos poco a poco la leche sin dejar de remover, para que no formen grumos. Cuando hayamos puesto toda la leche, le añadimos la nuez moscada, continuamos removiendo hasta que espese.

A las acelgas y las patatas les añadimos los huevos, y lo trituramos todo. Debe quedar bastante espeso. En un molde redondo para horno ponemos la mezcla y la aplanamos bien. Lo cubrimos con la salsa bechamel y lo espolvoreamos bien con el queso rallado. Lo introducimos al horno precalentado, y lo cocemos durante 15 minutos hasta que esté dorado.







**Seguimos  
cocinando  
contigo**



**Ingredientes:**

2 vasitos de harina  
1,5 vasitos de azúcar moreno  
75 grs. de margarina  
2 huevos frescos  
1 yogur de limón

**Ingredientes para la crema:**

1 taza de leche  
2 huevos frescos  
3 limones  
1 cucharadita de maicena  
5 cucharadas de azúcar moreno

**Para cubrir:**

1 taza de nata montada

**Preparación:**

Ponemos en un bol la harina, el azúcar, la margarina, dos huevos y el yogur de limón. Batimos enérgicamente hasta conseguir una masa uniforme. Engrasamos un molde para bizcochos con aceite y espolvoreamos harina. Ponemos la masa y lo llevamos al horno, que deberá estar caliente, durante unos 30 minutos a 180°. Cuando esté cocido lo sacamos y lo dejamos enfriar. Mientras ponemos a calentar una taza de leche, batimos la yema de los huevos con azúcar, le añadimos la maicena, el zumo de los tres limones y lo batimos hasta que esté todo bien mezclado. Antes de que la leche empiece a hervir le añadimos la crema que hemos hecho, y no dejamos de remover hasta que espese. Partimos por la mitad el bizcocho que hemos hecho, ponemos la crema en el primer disco, lo tapamos con el segundo y cubrimos con la nata montada. Finalmente lo dejamos en el frigorífico hasta que lo vayamos a comer.





### Ingredientes:

300 grs. de arroz integral

300 grs. de guisantes

1 cebolla

1 tomate maduro

2 dientes de ajo

4 cucharadas de aceite de oliva

25 grs. de queso rallado

Sal marina

### Preparación:

*Ponemos el arroz a remojo durante cuatro o cinco horas. Lo escurrimos bien antes de cocinarlo. Ponemos al fuego una sartén grande, limpiamos y cortamos en trozos menuditos la cebolla, y la ponemos a sofreír en la sartén. Mientras pelamos y rallamos los tomates, pelamos y machacamos los ajos, y los añadimos a la sartén. Lo sofreímos y le incorporamos el arroz y el triple de agua que de arroz. Lo hervimos durante 15 minutos y le añadimos los guisantes. Lo dejamos cocinar hasta que todo esté cocido. Le espolvoreamos el queso rallado y lo tenemos listo para servir.*



**Ingredientes:**

1 yogur de limón

3 vasos de yogur de harina

2 vasos de yogur de azúcar moreno

3 huevos

1 cucharadita de levadura en polvo

Rifadura de limón

2 peras

**Preparación:**

*Pelamos las peras, las partimos a gajos y reservamos. Ponemos los demás ingredientes en un bol y con una batidora lo batimos hasta formar una masa suave y homogénea. Untamos un molde para horno con aceite, introducimos la masa, colocamos por encima los gajos de pera, lo introducimos al horno previamente calentado, y lo cocemos durante 25 o 30 minutos aproximadamente.*





### Ingredientes:

1kg de patatas

2 cebollas

2 tomates maduros

4 dientes de ajo

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal

### Preparación:

*Pelamos y cortamos las patatas en rodajas no muy grandes y reservamos. Pelamos los tomates y las cebollas, picamos las cebollas y las sofreímos. Rayamos los tomates y los ajos, y los añadimos a la cebolla. Sofreír durante 10 minutos hasta que esté bien la salsa. Untamos con aceite una fuente de horno, cubrimos el fondo con una capa de las rodajas de patatas, ponemos encima una capa de tomate, encima otra de patatas, el resto de la salsa de tomate y para acabar otra capa de patatas. Untamos la últimos capa de patatas con un poco de aceite. Metemos la fuente al horno durante 40 minutos más o menos, hasta que estén hechas. Se puede servir caliente o tibio.*



### Ingredientes:

1 yogur con sabor a coco

2 vasitos de harina

1 vasito de azúcar moreno

2 huevos frescos

75 grs. de margarina

150 grs. de nueces peladas y partidas

1 cucharadita de levadura

6 cucharadas de miel

### Preparación:

Mezclamos la harina con la levadura y reservamos. Batimos los huevos con el azúcar, añadimos la margarina, previamente ablandada, el yogur y la mitad de las nueces. Removemos bien hasta conseguir una mezcla perfecta. Acto seguido añadimos la harina poco a poco removiendo sin cesar para que no se formen grumos. Engrasar una fuente de horno y verter la masa. Introducimos al horno precalentado durante unos 30 minutos hasta que esté cocido. Sacamos del horno y cuando esté tibio desmoldar, cubrir el bizcocho con la miel, y poner por encima el resto de las nueces. Servir el bizcocho cortado en porciones o bocaditos.





# Lasaña de espinacas y champiñones 36

## Ingredientes:

12 láminas de lasaña

1/2 kg de espinacas

1/2 kg de champiñones

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 cucharadita de pimentón

Orégano a gusto

6 cucharadas de aceite de oliva

Sal

## Para la bechamel:

3 cucharadas de aceite o margarina

2 cucharadas de harina

1/2 litro de leche

1/2 cucharadita de nuez moscada

Sal

## Preparación:

Lavamos bien las espinacas, y las ponemos a hervir sin agua, mientras lavamos bien los champiñones, los cortamos menuditos y les añadimos los ajos picaditos. En una sartén ponemos tres cucharadas de aceite y los ponemos a freír a fuego suave. Escurremos bien las espinacas y las reservamos. En una sartén aparte ponemos a calentar tres cucharadas de aceite. Limpiamos y picamos menuditas las cebollas, las ponemos en la sartén, las sofreímos y antes que doren añadimos el orégano, el pimentón y los piñones, le damos unas vueltecitas, y le añadimos las espinacas, cuando estén listas apagamos el fuego.

En una olla ponemos abundante agua, un chorrito de aceite y una cucharada de sal. Cuando rompa a hervir, añadimos las hojas de lasaña una a una y las hervimos según las instrucciones del paquete. Las enfriamos, las sacamos y las secamos en un paño limpio. Cogemos una fuente para horno y la untamos con margarina o aceite de oliva, cubrimos el fondo con laminas de lasaña, encima una de espinacas, otra de laminas y una de champiñones. Continuamos así hasta que nos quedemos sin ingredientes, dejando la última de láminas de lasaña.

Para hacer la bechamel, ponemos un cazo al fuego con las tres cucharadas de aceite o margarina, le añadimos dos cucharadas de harina y la movemos hasta que la harina esté integrada y sin grumos. Seguimos removiendo hasta que espese. Cuando esté apagamos el fuego y cubrimos con esta salsa la lasaña. (Si lo deseamos se le puede espolvorear queso rallado) La introducimos al horno durante unos 10 minutos hasta que dore.





## Ingredientes:

4 zanahorias grandes  
2 huevos duros  
1 cebolla grande  
4 cucharadas de harina  
1,5 vasos de leche  
Nuez moscada  
Huevo para rebozar  
Pan rallado  
Sal a gusto  
Aceite

## Preparación:

Rallamos la zanahoria y la cebolla, la ponemos en una sartén con medio vaso de agua y aceite a partes iguales, la tapamos, y la dejamos sofreír hasta que se ablanden un poco, le añadimos la harina, la nuez moscada o la hierba aromática elegida, lo integramos bien y le añadimos poco a poco la leche sin dejar de remover, hasta que la masa quede suelta y no se pegue a la sartén. La retiramos de fuego y la dejamos enfriar.

Cuando la masa este fría, con la ayuda de dos cucharas formamos las croquetas, las rebozamos con pan rallado, huevo batido y nuevamente con pan rallado. Las freímos con abundante aceite, las sacamos y las ponemos a escurrir en un plato con papel absorbente. Si lo deseamos también las podemos freír sin rebozar.





## Ingredientes:

750 grs. de harina integral  
125 ml de aceite de oliva o girasol  
180 grs. de azúcar integral  
100 grs. de pasa  
1 barra de levadura  
1/2 vaso de leche  
1 vaso de agua

## Preparación:

Disolvemos la levadura en el agua tibia, añadimos el aceite y la leche y la leche, mezclamos bien y añadimos el resto de ingredientes. A continuación, lo amasamos bien, hasta que no se nos pegue en las manos. Una vez amasado foramos panecillos pequeños, y los dejamos leudar, en la bandeja que los vayamos a hornear, hasta que doblen su tamaño. Calentamos el horno y los horneamos a 200º durante 15-20 minutos, hasta que estén cocidos y doraditos.





**Ingredientes:**

1/2 kg de arroz integral  
1/4 kg de guisantes  
5 salchichas vegetales  
2 zanahorias  
3 huevos  
6 dientes de ajo  
1 pastilla de caldo vegetal  
100 ml de aceite

**Preparación:**

*Poner el arroz en remojo la noche anterior. Antes de cocinarlo lavarlo bien para quitarle las impurezas, lo ponemos a hervir con el concentrado vegetal. Batimos los huevos y hacemos una tortilla francesa. En una sartén grande se rehogan los ajos cortaditos en pequeños trozos, junto con las salchichas troceadas. Se añade la zanahoria rayada y los guisantes. Finalmente, se mezcla todo con el arroz, se coloca en una bandeja para horno y se adorno con tiritas de la tortilla. Se aconseja servir este arroz al día siguiente de su elaboración para que coja bien los sabores, calentandolo previamente.*





## Para la masa:

200 grs. de harina  
100 grs. de margarina  
3 cucharadas de agua fría  
1 sobre de levadura Royal  
1 pellizquito de sal  
1 yema de huevo

## Para la crema:

50 grs. de harina  
200 grs. de azúcar moreno  
3 cucharadas de Maicena  
3/4 de litro de agua hirviendo  
3 yemas de huevo  
Zummo de 2 limones  
Ralladura de 1 limón  
1 cucharada de margarina

## Preparación:

Mezclar bien la harina con la levadura. Añadir la margarina en trozos pequeños, el agua la sal y la yema de huevo, amasar bien y formar una bola. Espolvorear el banco de trabajo con un poco de harina, colocar la masa y extenderla con el rodillo hasta que quede de un grosor de medio centímetro. Forrar un molde de tarta con esta masa, pincharla con un tenedor repetidas veces para evitar que se formen ampollas. Se pone en el horno precalentado a 200 grados durante unos 20 minutos.

Pasamos a hacer la crema. Pasamos por un tamiz el azúcar, la harina y la Maicena. Vertemos en el agua hirviendo poco a poco removiendo sin parar. Bajar el fuego y seguir removiendo hasta que la crema espese. Apartar del fuego, batir las yemas y añadirlas a la crema, agregar el zumo de limón, la margarina y la ralladura batiéndolo constantemente hasta que quede hecha la crema. Si queda algún grumo, se puede utilizar la batidora para batirlo mejor. Verte sobre la masa cocida y enfriada. Batimos las claras a punto de nieve, le añadimos la fructosa sin dejar de batir hasta que quede bien disuelta y el merengue bien consistente. Extendemos el merengue sobre la crema, y horneamos durante 2-3 minutos. Sacarlo y dejarlo enfriar. Y cuidadin con los golosos, que se la comerán toda, y no dejarán para los demás.



**La  
salud  
entra  
por  
la  
boca**





## Ingredientes:

250 grs. de alondra repelada y molida  
250 grs. de azúcar blanco o fructosa  
250 grs. de moniato hervido al vapor  
Ralladura de 1/2 limón  
1 cucharadita de canela  
1/2 kg de nueces  
1/2 de nueces descascarilladas

## Preparación:

Hacemos un puré con el moniato, le añadimos la fructosa o azúcar, reservando 50 grs para rebozar, le añadimos la canela, la ralladura del limón y la almendra molida, lo mezclamos todo bien hasta que estén todos los ingredientes bien incorporados, y lo reservamos cubierto con un paño durante tres días en un lugar seco y fresco. Cuando la masa se haya secado lo suficiente hacemos bolitas y le incorporamos a los mismos gajos de nueces, y las rebozamos con el azúcar, o fructosa que hemos reservado, colocándolas en una bandeja. Se dejan quince días sin tapar en un sitio seco y fresco para que se sequen. Cuando estén secas se lían con servilletitas de papel y listas para comer.

*Nota. Se aconseja hacer a principios de diciembre si las queremos tener para Navidad.*



### Ingredientes:

1 kg de almendra repelada y seca

400 grs. de azúcar blanco

100 grs. de miel

1 cucharada de ralladura de naranja

8 neulas

### Preparación:

*Ponemos una olla al fuego y añadimos la miel, cuando comience a hacer espuma, le añadimos el azúcar, y lo vamos moviendo hasta que llegue a coger un poquito de color, le añadimos la almendra, y seguimos dándole vueltas, hasta que la almendra esta tostada y halla cogido un poco de color, con cuidado que no se nos quemee. Cuando se haya enfriado un poco se vierte sobre una neula, se escampa y se tapa con otra neula. Nos saldrán cuatro tortas del guirlache.*





## Ingredientes:

7 huevos  
125 grs. de judías verdes  
125 grs. de guisantes  
125 grs. de zanahorias  
1 bote de espárragos  
Aceite  
Zummo de limón

## Preparación:

*Limpiamos las judías y las cortamos a tiras, las ponemos a hervir, escalfamos los huevos, escurrimos bien las judías y las zanahorias, las colocamos en una de servir, alrededor colocamos los huevos escalfados y lo cubrimos todo con un poco de mahonesa, que previamente habremos hecho, alrededor de los huevos colocamos los espárragos.*



**Ingredientes:**

6 huevos

3 vasos de leche

33 galletas María

1,5 vasos de almendra molida

100 grs. de azúcar

**Preparación:**

*Batimos los huevos y vamos incorporando los ingredientes, cuando estén bien mezclados, lo colocamos en una flanera y lo ponemos al horno al baño maría. Se cuece a 180 grados durante unos 40 minutos hasta que lo veamos cuajado.*





### Ingredientes:

200 grs. de judías blancas  
2 patatas  
250 grs. de calabaza amarilla  
1 vasito de aceite  
2 yemas de huevo  
Sal  
Unas hojitas de albahaca

### Preparación:

*Ponemos el aceite en una cacerola, pelamos y partimos la calabaza y las patatas y lo ponemos a sofreír en la cacerola, cuando comience a tomar color, la cubrimos con agua, o si tenemos caldo de verdura mejor. Lo dejamos hervir durante 30 minutos, le añadimos las judías y lo pasamos todo por el pasapuré.*

*Colocamos en el fondo de una sopera las dos yemas de huevo y dejamos caer la crema de calabaza, la movemos para que se integre bien, y si se nos queda un poco espeso le añadimos un poco de agua o caldo. Espolvoreamos por encima con hojitas de albahaca, y ya está lista para comer.*





## Ingredientes:

70 grs. de harina blanca

70 grs. de harina integral

150 grs. de margarina

80 grs. de azúcar moreno

140 grs. de almendra molida

50 grs. de pasas sin hueso

100 grs. de fruta escarchada

2 huevos

1 pellizco de sal

1 cucharada de levadura en polvo

## Preparación:

Batimos bien las yemas con el azúcar y la margarina, lo batimos hasta conseguir una crema. Mezclar bien las dos clases de harina con la levadura y añadir a la mezcla anterior removiendo hasta que se integren bien. Trocear la fruta escarchada y pasarla por harina junto con las pasas. Añadir la almendra con la masa anterior y mezclarla bien, batir las claras a punto de nieve con el pellizquito de sal, incorporarlo a la masa anterior evitando que se baje. Untar con aceite un molde de Plum Cake y depositar la masa. Introducir en el horno previamente calentado a 200 grados durante cinco minutos, bajar el fuego a 170 grados hornear 40 minutos mas hasta que este cocido.





## Ingredientes:

1 kg de patatas  
4 huevos  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas de piñones  
1 cucharada de harina  
1 pastilla de caldo vegetal  
1 cucharada de perejil  
4 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación:

*Pelamos las patatas y las cortamos a rodajas no muy gruesas, ponemos el aceite en una cacerola, y mientras se calienta, pelamos y cortamos menudita la cebolla, freímos las patatas y las vamos retirando. Cuando estén fritas todas las patatas, en el aceite que quede en la sartén sofreímos la cebolla y los ajos. Cuando estén blanditos, incorporamos los piñones, la cucharada de harina y lo removemos todo bien. Colocamos encima las patatas y le dejamos caer el caldo sobre las patatas hasta cubrir las bien, las dejamos hervir a fuego suave durante 15 minutos. Cascamos los huevos y los dejamos caer, tapamos la olla y la dejamos hervir 10 minutos más. Apagamos el fuego y lo espolvoreamos con el perejil.*





**Ingredientes:**

1/2 kg de espinacas  
1 diente de ajo  
1 cucharada de piñones  
1 huevo  
Pan rallado  
Sal  
Aceite para freír

**Preparación:**

*Limpiamos bien las espinacas y las hervimos sin agua, apagamos el fuego y las escurrimos bien. En una sartén ponemos dos cucharadas de aceite, cuando este caliente, dejamos caer los piñones, y los ajos picados menuditos, le damos una vuelta y le dejamos caer las espinacas, le damos unas vueltas y cuando estén hechas, apagamos el fuego y lo dejamos enfriar. Después formamos las croquetas con la ayuda de dos cucharas y las rebozamos con pan rallado y huevo batido, las freímos con abundante aceite caliente y las colocamos en una fuente con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.*





## Potaje de judías con maíz 49

### Ingredientes:

200 grs. de judías blancas  
200 grs. de maíz  
150 grs. de calabaza de asar  
2 dientes de ajo  
1 pimiento verde  
1 tomate maduro  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de pimentón  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de orégano  
Sal marina

### Preparación:

Ponemos a remojo las judías la noche anterior. A la mañana siguiente las ponemos a hervir con abundante agua, y cuando estén casi hechas, le añadimos el maíz, todas las verduras que ya tendremos lavadas y picadas menuditas, el aceite, la sal, el pimentón, el orégano, el laurel, y la sal. Lo dejamos hervir de 10, a 15 minutos hasta que todo este cocinado.





**Come  
bien y  
vivirás  
mejor**





**Ingredientes:**

4 manzanas

4 cucharaditas de margarina

4 cucharadas de mermelada

de melocotón

**Preparación:**

*Lavamos bien las manzanas, y les vaciamos el corazón. En el hueco que ha quedado le ponemos una cucharadita de margarina y una cucharada de la mermelada de melocotón. Después las colocamos en una bandeja para el horno, y las horneamos a 180º o 200º durante unos 20 minutos, hasta que las veamos cocidas.*



## Ingredientes:

200 grs. de maíz

1 pimiento rojo mediano

2 zanahorias

2 tomates

1 pepino pequeño

3 hojas de lechuga

100 grs. de guisantes

100 grs. de aceitunas verdes y negras

100 ml de aceite

Zumo de 1/2 limón

Perejil picado

1 cucharadita de sal marina

## Preparación:

Cocer con agua con sal el maíz y los guisantes hasta que estén tiernos, escurrir y dejar enfriar. Mientras tanto lavar bien las hortalizas y pelar las que convengan. Cortar en trocitos pequeños todas las hortalizas, disponerlas sobre una fuente mezclándolas bien, verter por encima el maíz, los guisantes, y las aceitunas.

Preparar una salsita batiendo el aceite, el zumo de limón, y la cucharadita de levadura de cerveza, y la sal. Rociar con la salsa y servir.





## Ingredientes:

125 grs. de avellanas sin cascara

40 grs. de nueces sin cascara

90 grs. de azúcar moreno

125 grs. de harina de arroz

1 cucharada de harina

3 huevos

100 grs. de margarina

## Preparación:

Se trituran finas las avellanas, se les añade el azúcar, la harina de arroz, la harina normal, y se mezcla todo bien, se batan los huevos junto con la margarina derretida a la masa anterior, se vuelve a mezclar bien y vertemos la masa en un molde para horno untado con margarina. Se adorna con las nueces y se hornea durante 25 minutos hasta que esté dorado y cocido.



## Ingredientes:

4 patatas  
4 alcachofas grandes  
250 grs. de champiñones  
1 cucharada de piñones  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
1 cucharadite de pimentón  
Zumo de limón  
1/2 vaso de aceite  
Sal marina

## Preparación:

*Pelamos las patatas y las partimos a cuadros de unos dos centímetros, quitamos las hojas duras y las puntas duras a las alcachofas y las rociamos con el zumo de limón, y un pellizco de sal para que no se oxiden. Lavamos y cortamos en trozos medianos los champiñones, limpiamos la cebolla y los ajos y los picamos menudito.*

*Ponemos la sartén al fuego con el aceite, ponemos las patatas y las freímos, retirándolas antes de que se doren, colocándolas en una cacerola. A continuación, freímos las alcachofas y procedemos igual que con las patatas. Retiramos aceite de la sartén dejando solo una cucharada, rehogamos los champiñones, la cebolla y los ajos. Cuando estén bien, añadimos los piñones, el pimentón y la hoja de laurel, le damos unas vueltas y lo añadimos a la cacerola. Cubrimos de agua, añadimos la sal y lo ponemos a hervir a fuego medio durante 15 minutos.*





**Ingredientes:**

4 quesitos en porciones

Mermelada de fresa

Galletas para cubrir el fondo de un molde

1 huevo

4 cucharadas de fructosa

1/2 litro de leche

1 sobre de cuajada

**Preparación:**

*Ponemos a calentar la mitad de la leche con la fructosa, en la leche restante disolvemos el sobre de cuajada, cuando rompa a hervir la leche que tenemos al fuego, le añadimos el resto de la leche con la cuajada, vertiéndola poco a poco sin dejar de remover, le damos unas vueltas y lo retiramos del fuego. Le añadimos tres o cuatro cucharada de mermelada y los quesitos, lo trituramos con la batidora. Cubrimos el molde con las galletas o bizcochos, dejamos caer por encima la crema que hemos hecho. Cubrimos el molde con un film y lo introducimos en el frigorífico de seis a ocho horas, si se hace el día anterior bien, para que este bien consistente.*

*Cuando vayamos a servirla, la desmoldamos y la cubrimos con la mermelada.*



## **Masa:**

1 vaso de agua

1/2 vaso de aceite

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimentón

Harina la que admita para hacer la masa

## **Relleno:**

Un pimiento rojo

1 cucharada de piñones

1 berenjena

4 tomates maduros

1 huevo cocido y pelado

3 cucharadas de aceite de oliva

Ajo

Perejil

## **Preparación:**

En un bol ponemos el agua templada, el aceite, la sal y el pimentón, lo movemos todo bien, le añadimos la harina y la trabajamos hasta que no se nos pegue en las manos haciendo una bola, cubrimos la masa con un paño y lo dejamos reposar. Ponemos en una sartén al fuego el aceite y lo calentamos, limpiamos la berenjena y la cortamos a cuadritos y la añadimos a la sartén, le añadimos los piñones, pelamos y rallamos el ajo y el tomate, y lo incorporamos a la sartén, y sofreímos la salsa hasta evapore el agua del tomate quedando una salsa espesita. Apagamos el fuego. Trocemos el huevo y lo añadimos junto con el perejil.

Dividimos la masa en dos porciones y la extenderemos que quede muy fina, después colocamos una de las porciones de la masa en una fuente de horno, encima depositamos el relleno escampándolo bien pero evitando que el relleno llegue hasta las orillas, la cubrimos con la otra mitad apretando bien las orillas para que quede bien sellada. La pintamos con huevo batido y al colocamos en el horno previamente calentado a 180 grados durante 30 minutos, hasta que este cocida y doradita.



### Ingredientes:

1 yema de huevo  
1 bote de piña  
4 cucharadas de azúcar moreno  
200 grs. de nata montada  
4 hojas de gelatina  
1/2 vaso de leche

### Preparación:

En un bol ponemos la yema de huevo, el azúcar, y el almíbar de la piña, lo mezclamos todos bien. Ponemos la gelatina a remojo en agua fría, cuando estén reblandecidas le escurrimos bien el agua, y la disolvemos en la leche caliente, a continuación, le añadimos la mezcla anterior y la hervimos durante 10 minutos, lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar. Cuando esté frío le incorporamos la nata montada, colocamos la piña en un molde, lo cubrimos con la crema que hemos hecho, y lo introducimos al frigorífico durante dos horas, pasadas las cuales lo desmoldamos en una fuente, y lo decoramos con cerezas confitadas o cualquier otra fruta confitada.

