

## **BUÑUELOS DE CALABAZA 3**

### **INGREDIENTES**

6 cubiletes de agua de haber cocido la calabaza)  
11 cubiletes de harina  
¼ aproximadamente de calabaza cocida con agua  
Una nuez de levadura prensada.  
Un pellizco de sal.

### **eLABORACION:**

Disolver la levadura en el agua, velocidad 1-4, 1 minuto. Añadir la cabeza, sal triturar

Echar la harina, programar 2 minutos a velocidad 6.

Sacar y dejar reposar. Que quede a punto de pomada

## BUÑUELOS DE CUARESMA 2

### INGREDIENTES

1 kg d harina  
6 huevos  
200 gr de azúcar  
25 gr de matalahúga (mitad en grano y mitad en polvo)  
Un poquito de vainilla azucarada  
La piel de un limón rallado  
Un poquito de sal  
125 gr de levadura prensada  
½ vasito de anís  
½ vasito de moscatel  
35 gr de mantequilla  
Aceite de oliva  
Aceite de girasol

### eLABORACION:

Poner en un cazo a derretir la mantequilla.

En un barreño grande poner: los huevos, la matalahúga, la piel del limón, la mantequilla, la vainilla, la sal, la levadura (desecha con las manos), el anís y el moscatel (ir removiendo con las manos a medida que se van agregando los ingredientes). A continuación ir agregando el azúcar poco a poco y seguir removiendo, luego la harina (también poco a poco) y seguir removiendo igualmente con las manos. Se trabaja la masa 15 minutos (siempre con las manos), si viéramos que la masa nos cuesta de trabajar añadir un poquito (no mucha) de agua caliente poco a poco. Cuando la masa es compacta añadir un poquito de aceite de oliva por los lados del barreño (no a la masa) y por la parte inferior (es para que no se pegue la masa). A continuación se hacen dobleces en la masa, se cubre el barreño con un paño y se deja reposar durante 4 o 5 horas para que suba.

Una vez ha subido se echa aceite sobre el mármol de la cocina y se tira la masa encima. Se cogen pedacitos de masa (tamaño nuez) se aplastan un poquito con los dedos y se ponen a freír (el aceite mezclado de oliva y de girasol). Una vez fritos se ponen a escurrir y se dejan enfriar. Una vez frios rebozar un poquito en azúcar luste.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

## BUÑUELOS DE MANZANA

### INGREDIENTES

4 manzanas (yo pongo golden)

140 gr. de harina

1 huevo

1 vaso de cerveza

1 cucharadita de cafe, de ron

azucar

una pizca de sal

### eLABORACION:

Se pone la harina en un bol, se hace un hueco en el centro y se echa la sal, la yema del huevo, la cerveza y el ron.

Se trabaja bien para tener una pasta muy lisa.

Dejar reposar una hora.

Batir la clara a punto de nieve y incorporar a la pasta en el ultimo momento procurando no remover demasiado, para que no se baje

Se pelan las manzanas, se les quita el corazon y se cortan a rodajas finas estas se intruducen una a una en la pasta y se frien en aceite bien caliente.

Se sirven calientes y espolvoreadas con azucar, pero frias tambien estan riquisimas

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

## CANAPÉS DE CROQUETAS

### INGREDIENTES

#### eLABORACION:

Cortáis el pan en rebanadas y las pasáis por leche, pero no mucha.

Hacéis una bechamel más bien espesa y le echáis un poco de jamón picado ( o de chorizo).

Ponéis una cucharada de la mezcla sobre cada rebanada. Las rebozáis en huevo y las freís.

Están buenísimas, y es un segundo plato baratísimo.

También están ricos fríos.

Receta tomada de KiliCarmen

## CARPACCIO DE GAMBAS

### INGREDIENTES

Gambas rojas (yo uso de las congeladas, eso si, de las rojas)

aceite de oliva

sal

pimienta

### eLABORACION:

Se dejan descongelar la gambas y una vez descongeladas se pelan.

Colocar cada gamba entre papel de film transparente (por arriba y por abajo) y aplastar la gamba con un golpe seco (lo del golpe seco es para que no se rompa ni espachurre icon\_wink.gif ), luego colocarlas bien puestas en una bandeja y poner en el congelador unas 3 horas.

Minutos antes de servir sacarlas del congelador y retirar el papel de film muy cuidadosamente.

Poner en un plato y aliñar con sal, pimienta y aceite de oliva.

Os aconsejo que si preparais muchas las vayais sacando del congelador poco a poco pq el truco esta en retirar el film cuando la lámina de gamba esta aún congelada, si se os descongela no se podrá retirar bien y os aseguro que se descongeja en cuestión de segundos

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

## **Cóctel de langostinos**

Dos langostinos, un cuarto de manzana, media naranja, dos hojas de achicoria roja, berros, dos cucharadas de aceite de oliva, un chorrillo de limón, una cucharada de salsa de soja, sal y pimienta.

Cocer y pelar los langostinos. Lavar las hojas de achicoria. Partir la manzana en tacos y la naranja en gajos y colocarlas en el fondo de un bol. Cubrir con la achicoria y los berros. Adornar con los langostinos y sazonar con la vinagreta

# Ensalada de Alcaucil y limon

---

**Categoría:** Ensaladas

## Ingredientes

4 limones 6 alcauciles chicos 150 g de almendras tostadas 120 g de aceite de oliva 2 cdas. de tomillo fresco

## Procedimiento

Lavar los limones y ponerlos en una olla con agua y sal. Cocinarlos hasta que la cáscara se ablande, por lo menos 25 minutos. Colar y dejar enfriar. Cocinar los alcauciles en agua con limón hasta que estén tiernos. Retirar y cortar en cuartos. Hacer lo mismo con los limones y, además, retirar la cáscara (que también se va a usar) luego de sacarle el jugo. Preparar una salsa con la miel, el jugo de limón y el aceite de oliva. Armar la ensalada colocando los corazones de alcaucil, la cáscara de limón, las almendras y aderezar con la salsa. Espolvorear con tomillo. RECETA DEL CHEF PABLO MASSEY

## Otros

### Información para servir

- Comensales: 6
- Grasas: g
- Calorías:

# Ensalada de coliflor

## Ingredientes

1 coliflor 2 cucharadas de vinagre de manzana 1 jitomate 3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de leche Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

Cocinar la coliflor en agua con sal y leche, cuando ya esté cocida escurrir y cortar en pequeños ramitos. Mezclar con el aceite y vinagre Colocar en una ensaladera y adornar con el jitomate picado. Agregar sal y pimienta al gusto.

## Otros

Tiempo de preparación: 20 minutos

- Comensales: 4
- Grasas: g
- Calorías: 100



### Ensalada de frutas

Media manzana, media pera, media naranja, medio limón. Lavar y cortar la manzana y la pera. Quitarles el corazón y las pepitas. Cortarlas en rodajas. Pelar la naranja y hacerla gajos. Mezclar y rociar con zumo de limón.

## Ensalada de gambas

### Ingredientes:

- 1 kg de gambas, cocidas y peladas,
- remolachas cocidas, cortadas en láminas,
- berros o canónigos,
- tomate cortado en cuadraditos.

### Vinagreta de pimiento:

- puerro picado fino,
- cebolleta picada fina,
- pimiento rojo picado,
- aceite de oliva,
- cebollino,
- perifollo,
- limón y sal.

### Elaboración:

Se utilizan las cabezas de las gambas para confitarlas, y con ese aceite se hace luego la vinagreta que servirá para aliñar la ensalada. Vinagreta de pimientos: en un bol echamos el puerro, la cebollita, el pimiento, y añadimos el aceite de gambas, un poco de zumo de limón, la sal, el perifollo y el cebollino. Luego se mezcla todo bien y se reserva. Para hacer el aceite de gambas confitadas ponemos las cabezas de gambas con aceite de girasol y dejamos cocer a fuego lento de 10 a 20 minutos.

### Presentación:

Para montar la ensalada, pondremos en el centro del plato, haciendo un círculo, la remolacha. Encima colocaremos las colitas de las gambas, formando otro círculo y en el centro de este, haremos un montoncito con las ensaladas aliñadas. Por encima de las gambas se echa la vinagreta de pimiento rojo, y alrededor el tomate cuadrado y las hierbas aromáticas.

# Ensalada de manzana y lechuga francesa

---

**Categoría:** Ensaladas

## Ingredientes

1 cucharada de jugo de limón 3 manzanas rojas 3 tallos de apio cortados a lo ancho en rodajas finas 4 hojas de lechuga francesa cortadas en trozos 2/3 de taza de crema agria (ácida) 2 cucharadas de yogurt natural 2 cucharadas de rábano picante rallado 6 nueces toscamente picadas Pimienta recién molida Sal al gusto

## Procedimiento

Llenar un plato hondo grande con agua y agregar el jugo de limón. Quitar el corazón de las manzanas, pero sin pelarlas. Cortar en trozos de 2.5 centímetros, y dejar caer en el agua en ese mismo momento. Después de escurrirlas bien, se echan a la ensaladera junto con el apio y la lechuga. En un plato hondo pequeño revolver la crema agria, el yogurt, el rábano picante, la sal y la pimienta al gusto, agregar las nueces, remover y servir.

## Otros

Tiempo de preparación: 15 minutos.  
de la página [www.nutrisa.com](http://www.nutrisa.com)

## Información para servir

- Comensales: 4
- Grasas: g
- Calorías: 172

## Ensalada de pasta

### Ingredientes (4 personas):

- 500 gr de pasta de colores (tiburones o espirales),
- 2 latas de atún en aceite,
- 100 gr de queso fresco,
- 1 lata pequeña de maíz tierno,
- 1 lata pequeña de aceitunas rellenas,
- 2 huevos,
- 2 tomates,
- ¼ de cebolla,
- aceite de oliva y vinagre,
- sal,
- pimienta,
- orégano,
- tomillo.

### Elaboración:

Cocer la pasta y los huevos en la misma cazuela con un poco de sal y un poco de aceite. Una vez hervido, escurrir. Coger un recipiente grande y picar en él el queso, las aceitunas, la cebolla y los tomates (en trozos del tamaño que se desee). Añadir los huevos duros picados, el maíz y la pasta. Mezclar todo bien y aliñar la ensalada con aceite, vinagre, sal y pimienta. Añadir una pizca de orégano y tomillo para intensificar el sabor de la ensalada.

# Ensalada de zanahorias y pasas

---

**Categoría:** Merienda o acompañante

## Ingredientes

1 zanahoria fresca grande  
1/2 taza de pasas  
2 cucharadas de mayonesa baja en grasa y calorías

También puede añadir semillas de girasol y obviar la mayonesa

## Procedimiento

Lave y pele las zanahorias. Raye las mismas en forma "julienne", o sea , bien finitas. Mezcle con las pasas y la mayonesa y ponga a enfriar unos 20 min.

## Otros

## Información para servir

- Comensales: 3
- Grasas: g
- Calorías:

# Ensalada del Mediterraneo

---

**Categoría:** Entrada

## Ingredientes

• Champignones frescos, 50 g • Ají verde cortado en cuadraditos, 1/2 • Zanahoria rallada, ½ • Hinojo cortado en cuadraditos, ½ • Ciboulette picado, 1 cucharada • Jugo de limón, 1 cucharada • Aceite de oliva, 1 cucharadita • Sal y pimienta, a gusto.

## Procedimiento

Mezclar bien los ingredientes. Condimentar y servir.

## Otros

Origen: ElSitio.com

## Información para servir

- Comensales: 1
- Grasas: g
- Calorías:

## Ensaladas: Pípirrana

### Ingredientes:

- 1 Kg. de tomates.
- 2 Pimientos de freír.
- 2 Dientes de ajo.
- 1 Cucharada de orégano.
- 1/2 Vaso de aceite de oliva virgen extra de 0,4°.
- 1/4 Vaso de agua fría.
- Sal.

### Elaboración:

Cortamos los tomates a trozos y los echamos dentro de una fuente honda, troceamos los pimientos muy picados y los introducimos en la fuente, lo mismo hacemos con los ajos picados muy finos. El orégano lo mezclamos con la sal y con la mano desmenuzamos sobre la mezcla de la fuente. introducimos el aceite y batimos hasta que quede todo mezclado. Echamos el agua y volvemos a batir. Lo dejamos reposar un rato antes de servir.

Esta es una de las muchas variantes que tiene la pípirrana un plato típico de Jaén y Granada.

Se suele tomar acompañada con jamón serrano y mojando pan en la salsita que se ha formado al batir todos los ingredientes.

# Ensalada rica

---

**Categoría:** Ensaladas

## **Ingredientes**

2 naranjas sin semilla 2 peras en gajos 2 manzanas rojas en gajos 3/4 taza de yogurt natural  
1/4 taza de semillas de girasol 4 hojas de lechuga orejona

## **Procedimiento**

Pelar las naranjas y los gajos y quitar las semillas. En un platón poner una cama de lechuga y sobre esta los gajos de naranja. Agregar las peras y las manzanas. Bañar con yogurt y espolvorear con las semillas de girasol.

## **Otros**

Tiempo de preparación: 15 minutos.  
de la pagina [www.nutrisa.com](http://www.nutrisa.com)

## **Información para servir**

- Comensales: 4
- Grasas: g
- Calorías: 184



### Ensalada tibia de sepia y patatas

200 g de sepia, 100 g de patatas peladas, 70g de tomates, una cucharada de perejil triturado, media hoja de laurel, una diente de ajo, una cucharada de vino blanco, una cucharada de zumo de limón, 10 g de aceite de oliva, sal.

Poner en una sartén las sepias cortadas, las patatas en dados, el laurel, el ajo, el tomate pelado y cortado y el vino. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición a fuego bajo. Cocer durante 20 minutos con la sartén destapada y añadiendo agua caliente si fuera necesario. Rectificar de sal. Finalizada la cocción, el líquido debe haberse evaporado. Eliminar el ajo y el laurel. Verter la sepia y las patatas en una ensaladera y condimentar con el zumo de limón y dejar enfriar. Antes de servir, espolvorear con el perejil picado.

### Ensalada tibia de sepia y patatas

200 g de sepia, 100 g de patatas peladas, 70g de tomates, una cucharada de perejil triturado, media hoja de laurel, una diente de ajo, una cucharada de vino blanco, una cucharada de zumo de limón, 10 g de aceite de oliva, sal.

Poner en una sartén las sepias cortadas, las patatas en dados, el laurel, el ajo, el tomate pelado y cortado y el vino. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición a fuego bajo. Cocer durante 20 minutos con la sartén destapada y añadiendo agua caliente si fuera necesario. Rectificar de sal. Finalizada la cocción, el líquido debe haberse evaporado. Eliminar el ajo y el laurel. Verter la sepia y las patatas en una ensaladera y condimentar con el zumo de limón y dejar enfriar. Antes de servir, espolvorear con el perejil picado.