

ENSALADA CAMPESINA

Dificultad Alta

Media

Principiantes

Tiempo

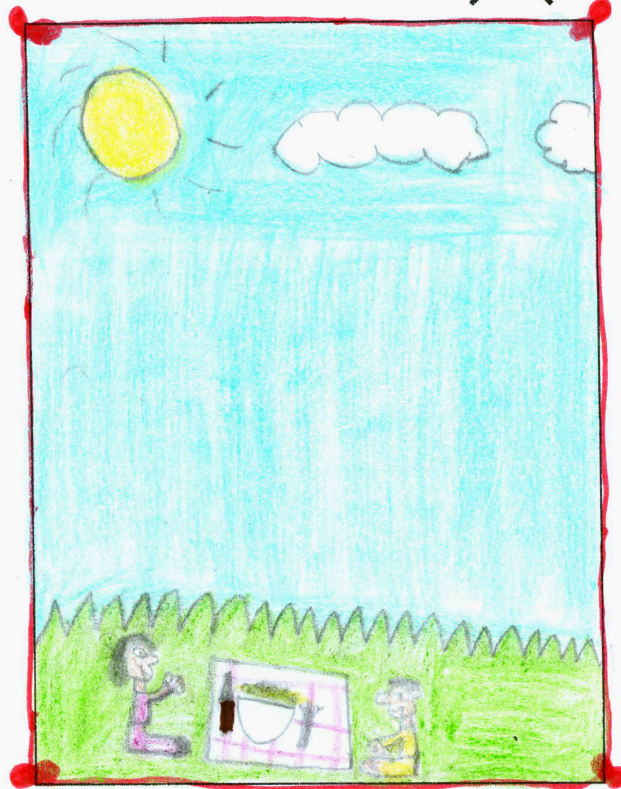
30 min

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 huevos
- 4 patatas medianas
- 2 latillas de bonito
- 1 bote de aceitunas rellenas
- Sal
- Aceite de oliva

UTENSILIOS

- 2 cazuelas medianas
- Una ensaladera
- Un cuchillo



PREPARACIÓN Primero en una cazuela se cuecen los huevos y en la otra cazuela las patatas con un poco de sal. Cuando los huevos estén cocidos se pelan y se parten en trozos y las patatas también, todo en la ensaladera. Luego se le añaden las latillas de bonito y la lata de aceitunas. Se aliña con el aceite de oliva y... ¡LISTO PARA COMER!

PASTA MARINERA

Dificultad **Alta**

Media

Principiantes

Tiempo

30 min

INGREDIENTES

Pasta fresca (1 libra),
200 gr de almejas, 200 gr de
gambas, 1/2 kg de rape,
1 kg de mejillones, 12 langosti-
nos, sal, ajo y aceite de oli-
va.

UTENSILIOS

1 cacerola

1 sartén honda

1 cuchara de madera



PREPARACIÓN 1º cocemos la pasta (según las instrucciones de ca-
da marca.)

2º ponemos los ajos en trocitos a freír en el aceite, cuando se doren,
añadimos el rape, las gambas, los langostinos, las almejas y por
último los mejillones (previamente cocidos al vapor.)

Una vez sofritos todos los mariscos, añadimos la pasta y
mezclamos bien.

Servimos y listo para comer.



GUIISO DE CARNE



Dificultad Alta **Media** Principiantes

Tiempo

25 min.

INGREDIENTES

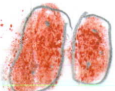
- 500 gr de carne de ternera
- 1 cebolla picada en cuadritos finos
- 2 tomates pelados y picados
- 1 diente de ajos triturado
- 1/2 Kg de patatas peladas y picadas
- 1 taza de quisantes - 1 zanahoria en rodajas - Aceite, sal al gusto.
- 1 Taza de agua 250 cc.

UTENSILIOS

- cazuela mediana
- cuchillo
- cuchara de madera.



PREPARACIÓN Cortar la carne en trozos medianos y freírlas con el aceite (2 cucharas) en la cazuela. Aregar la cebolla finamente picada, el ajos, dejar que se rehogue junto con la carne, agregar luego el tomate y dejar que se rehogue hasta que se deshaga un poco y el aceite tome color del tomate. Agregar el agua y dejar cocinar hasta que rompa el hervor. Agregar las patatas picadas, las zanahorias en rodajas y que se cocinen juntas, finalmente agregar los quisantes y si se desea es opcional un puñado de pasas dejar cinco minutos más y agregar 1 cucharada de sal al ras. Servir. Se puede acompañar con arroz.





ALBONDIGAS DE ATÚN

Dificultad Alta Media Principiantes

Tiempo



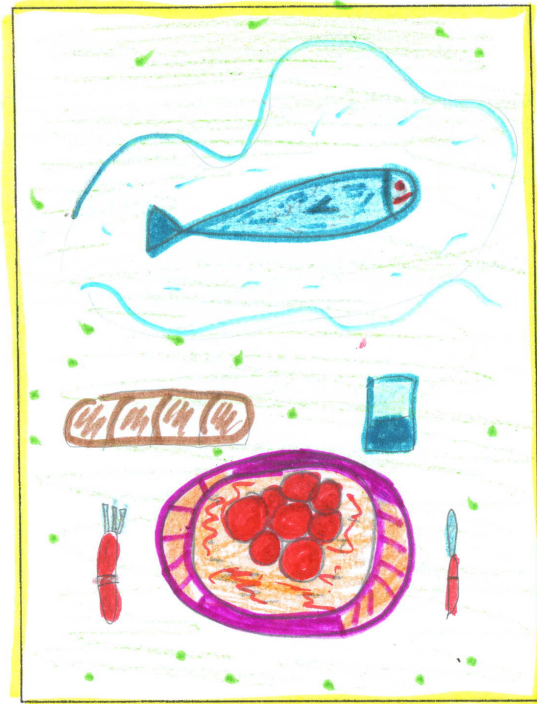
INGREDIENTES (cuatro personas)

- 250 g. de atún
- Un vaso de leche
- Un poquito de sal.
- Perejil
- Pan rallado
- Salsa de tomate

- Aceite.

UTENSILIOS

- Batidora
- Vaso de batidora
- Sartén
- Una cazuela mediana.
- Una cucharilla.



PREPARACIÓN

Desmenuzar el atún y quitar todas las espinas, partirlo en trozos y echarlo en el vaso de la batidora. Después se añade el vaso de leche la sal, el perejil y el pan rallado. A continuación se bate. Cuando este echo la pasta, cogemos la cuchara y hacemos bolitas. Echamos aceite en la sartén y las freímos. Cuando estén echas, las colocamos en la cazuela con salsa de tomate y dejamos que hiervan 2 minutos.





MARIA

3a. VB.



MARIMÓN

Dificultad **Alta**

Media

Principiantes

Tiempo

35 min

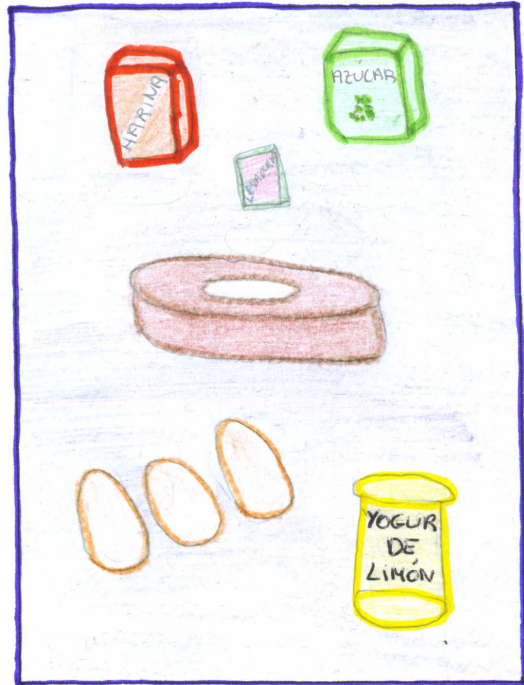


INGREDIENTES

- 1 yogur de limón
- 3 huevos
- 3 vasos de harina
- 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de aceite
- 1 sobre de levadura Royal

UTENSILIOS

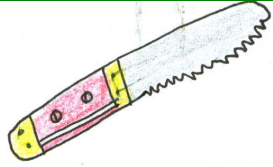
- Molde de agujero
- Una jarra
- Batidora
- Aguja
- El vaso del yogur es la medida



PREPARACIÓN

- En la jarra se bate bien los ingredientes
- Se unta el molde de mantequilla y se vierte la mezcla
- Calentar previamente el horno a temperatura media
- Una vez caliente el horno se introduce la mezcla y se mantiene a temperatura de 200 grados durante 35 minutos.
- Para asegurarse si está bien hecho pinchar con una aguja





TARTA DE ZANAHORIA

Dificultad

Alta

Media

Principiantes

Tiempo

30 min.



INGREDIENTES

medio kilo de zanahorias

1 huevo

azúcar (al gusto)

250 grams de mantequilla

12 sobaos

coco rallado.

UTENSILIOS

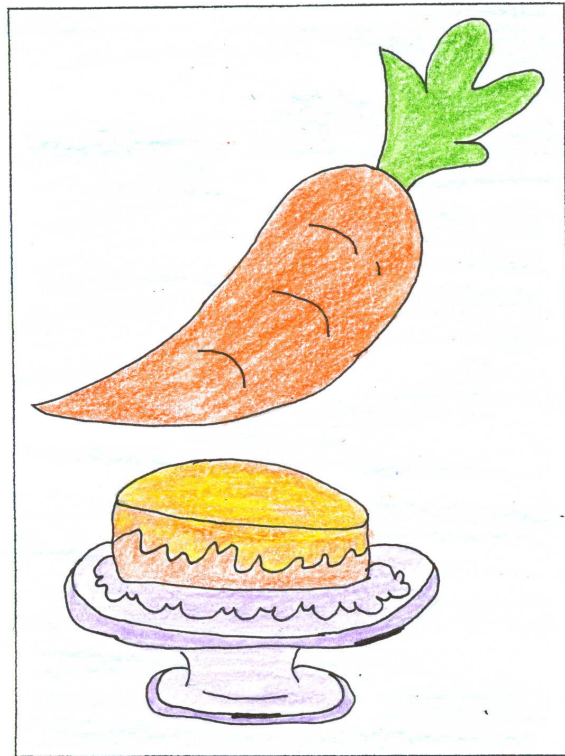
cazuela mediana

cuchillo afilado.

cuchara

batidora

bandeja



PREPARACIÓN Se cuecen las zanahorias (peladas), una vez cocidas se mezclan con un huevo, la mantequilla y el azúcar, y se pasa todo por la batidora. Los sobaos se abren a la mitad y se coloca una mitad en la bandeja, seguidamente se echa una capa de la masa anterior y se coloca la otra mitad de los sobaos. Después se echa otra capa de la masa anterior y encima se echa el coco rallado.